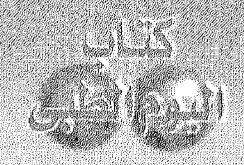


القرآن الكريم دليلك إلى الصحة

الدكتور
حسام الدين أبو السعود



فى هذا الكتاب

الصفحة

الإهـداء

إلى أبى وأمى حـفظهـما الله ومـتـعهـما

بالصحة والعافية ..

أهـدى هـذا الـكتاب ..

المقـــدمة

من المعـروف أن عـدد آيات القـرآن الكريـم التى ذكـرت العلم ونوهت بفـضله تزيـد على ٨٣٥ آية وشـدد على أهمـيـة الوقـاية وذكـرها ٢٦٦ مرة ، وجـعلها فى الأمـور الطبيـة وغيـر الطبيـة . ولا يعرف مثل هذا الحافز العلمى فى غير القرآن الكريم ولم ترتق الأمم الحديثة إلا به ..

والطب بوجه عام هـو أحد هذه العلوم النافعة التى أشـار إليها القـرآن الكريم فى بعض آياته، ومن ثم نجـد الآيات القرآنيـة التى تحض على الحفاظ على الصحـة وترشد المسلم إلى توخى الحيطة والحذر فى سبيل ذلك . ولهـذا جاءت تلك الآيات التى ترشدنا إلى الطب الوقـائى . ولقـد حـاولت قـدر طاقـتـى تناول بعض الآيات الكريمة الـتى لها مسـاس بالطب فى ظاهرها والله أعلم بتـأويلها.. طالبا من الله سـبحانه وتعـالى العفو والمغـفرة عمـا يكون قد وقع فيها من خطأ لست أدريه أو من تأويل لست أبغيه ..

فالطب الوقائى هو أحد فروع الطب التى تختص بالمحافظة على صحة الفـرد والمجتمع فى أحسن صورها ، ومن ثم فله مـقومات لتحقيق هذا الهدف ، وهذه المقومات تشتمل على تعاليم وإرشادات وإجراءات وقائيـة لمنع انتشار أو حدوث أمراض مـعدية ، ويهدف من وراء كل ذلك إلى إطالـة عـمـر الإنسـان ـ بإذن الله ـ وجـعله

يعيش عيشة سعيدة بعيدا عن المرض أو التوتر العصبى أو كل ما من شأنه التأثير السلبى على الصحة ..

والإسلام هو الدين السماوى الوحيد الذى أتى بكل ما يصلح الإنسان فى دينه ودنياه ، فهو دين ونظام عقائدى شامل للدنيا والآخرة ..

وإذا كان حديثنا عن الطب الوقائى فى القرآن الكريم بوجه خاص ، فإننا سنتعرض لعدد من النقاط التى أشار إليها القرآن الكريم وبدون أن يكون هناك تفسير أو غرض ينأى عنه القرآن الكريم ..

وفى هذه القطوف سنتناول بعضا من هذه الإشارات فيما يتعلق بالجانب الطبى الوقائى فقط دون الدخول فى أشياء أخرى - نعوذ بالله أن نقع فى تفسيرها أو حتى مجرد التلميح بها حسب الهوى - لا يجب تناولها ، مع ملاحظة أنه لا يجوز بأى حال من الأحوال الربط فى تطبيق النظريات العلمية الحديثة - مهما كانت قوتها - على بعض الآيات القرآنية الكريمة أو الأحاديث النبوية الشريفة ، ولكن فالعكس هو الصحيح . فهذه النظريات مهما كانت قوتها فهى قابلة للخطأ والصواب ولكن القرآن الكريم حقائق ثابتة وراسخة رسوخ الدهر . وقد أشار القرآن الكريم فى مجمله فيما يتعلق بهذه الناحية ، التى نحن بصدد الحديث عنها إلى عدة أمور منها :

● التغذية السليمة للإنسان ومنها ما أحله الله لنا من طعام حلال فى البر والبحر ودعانا إلى الاعتدال فى الأكل والشرب .. وكما نهانا الله بالابتعاد عن المحرمات ومنها منع شرب الخمور. ومنظمة الصحة العالمية فى أحد تقاريرها ذكرت أن هناك مجموعة

كبيرة من الأمراض الموجودة فى العالم ناتجة عن شرب الخمور، وأن حوالى ٥٠٪ من حوادث الطرق والسيارات ناتجة عن تعاطى الخمور، كما أن ٨٦٪ من حوادث القتل ناتجة هى الأخرى عن تعاطى الخمور .. كذلك فإن الإسلام حينما يمنع المخدرات بأنواعها المختلفة، فإنه بذلك يمنع الإصابة بمجموعة كبيرة من الانهيارات والتحطم النفسى والاجتماعى، كما يوفر آلاف الملايين لاستعمالها فيما هو نافع ومفيد للفرد والمجتمع بدلا من أن تضيع فى هلاك صحة الإنسان وإنهيار الفرد وفساد البيئة بتعاطى المخدرات ..

● الصحة العامة والنظافة الشخصية وحماية البيئة بوجه عام ونظافتها فى البر والبحر والجو .. وعلى سبيل المثال فقد منع الإسلام التبول أو التغوط على قارعة الطريق أو فى ظل شجرة مثمرة، كما منع حدوثه فى الماء، وكل ذلك من أجل الحفاظ على صحة البيئة عامة ..

● الصحة النفسية وأثر اتباع تعاليم القرآن الكريم ودعوته إلى الالتزام بالقيم الدينية والأخلاقية الحميدة التى تحفظ على الإنسان صحته وراحته النفسية ، ودعانا إلى عدم رمى أنفسنا إلى التهلكة..

● صحة الطفل منذ ولادته والرضاعة الطبيعية من ثدى أمه وحتى قبل أن يولد باختيار والده لأمه .. ثم العناية بالوالدين فى ضعفهما وكبر سنهما وغير ذلك من الأمور الأخرى ..

● الفرائض التى فرضها الله سبحانه وتعالى من صلاة وصوم وغيرهما وما فيهما من أسلوب وقائى راق لم يصل الطب الحديث إلى فهمه إلا متأخرا . ففى كل يوم يتبين لنا حقيقة علمية كنا

نجهلها ، لكنهـا ثابتة فى دستور حيـاتنا ـ القرآن الكريم ـ وحتى قيام الساعة .

وعلى أية حال فـالقرآن الكريم يعـتبر نبـعا خصـبا لكل دارس حسب ثقـافته ودرجةعلمـه يستطيع أن يجد ضـالته فى أى شىء يهـمه فى يومـه وغده ، وفى منامـه وقيـامه وكل شـئون حيـاته وآخرته ..

الدكتور حسام الدين أبو السعود



الوضوء .. والاغتسال

لقد أمر الله سبحانه وتعالى عباده المؤمنين بالطهارة دائما فى كل أحوالهم وأمرهم بالوضوء قبل أداء الصلاة وأمرهم بالاغتسال لتطهير ما قد يعلق بأجسادهم من أشياء تضرهم محافظة على صحتهم واتقاء من كثير من تلك الأمراض التى تنتج عن عدم النظافة الشخصية ..

يقول سبحانه فى سورة المائدة :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِن كُنتُم مَّرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُم مِّنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُم مِّنْ حَرَجٍ وَلَكِن يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٦) ﴾ .

وحول تفسير هذه الآية الكريمة فقد أورد ابن كثير فى تفسيره بعض الأحاديث النبوية حول الوضوء ومنها :

قال مالك عن نهشل بن أبى صالح ، عن أبيه ، عن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال : « إذا توضأ العبد المسلم أو المؤمن فغسل

وجهه ، خرج من وجهه ، كل خطيئة نظر إليها بعينيه مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، فإذا غسل يديه خرج من يديه كل خطيئة بطشتها يداه مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، فإذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مشتها رجلاه مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، حتى يخرج نقيا من الذنوب » رواه مسلم عن أبى الطاهر ، عن ابن وهب ، عن مالك به .

وقال ابن جرير : حدثنا أبو كريب ، حدثنا معاوية بن هشام عن سفيان ، عن منصور ، عن سالم بن أبى الجعد عن كعب ابن مرة قال : قال رسول الله ﷺ : « ما من رجل يتوضأ فيغسل يديه أو ذراعيه ، إلا خرجت خطاياه منهما ، فإذا غسل وجهه خرجت خطاياه من وجهه ، فإذا مسح رأسه خرجت خطاياه من رأسه ، فإذا غسل رجليه خرجت خطاياه من رجليه » هذا لفظه .

وقد رواه الإمام أحمد عن محمد بن جعفر ، عن شعبة عن منصور ، عن سالم ، عن مرة بن كعب أو كعب بن مرة السلمى . عن النبى ﷺ قال : إذا توضأ العبد فغسل يديه خرجت خطاياه من بين يديه ، وإذا غسل وجهه خرجت خطاياه من وجهه ، وإذا غسل ذراعيه خرجت خطاياه من ذراعيه ، وإذا غسل رجليه خرجت خطاياه من رجليه » قال شعبة : ولم يذكر مسح الرأس ، وهذا إسناد صحيح .

وروى ابن جرير من طريق شمر بن عطية عن شهر بن حوشب ، عن أبى إمامة قال : قال رسول الله ﷺ : « من توضأ فأحسن الوضوء ثم قام إلى الصلاة ، خرجت ذنوبه من سمعه وبصره ويديه ورجليه »

وروى مسلم فى صحيحه من حديث يحيى بن أبى كثير ، عن

زيد بن سلام ، عن جده ممطور ، عن أبى مالك الأشعرى أن رسول الله ﷺ قال : « الطهور شطر الإيمان، والحمد لله تملأ الميزان ، وسبحان الله والله أكبر تملأ ما بين السماء والأرض ، والصوم جنة ، والصبر ضياء ، والصدقة برهان ، والقرآن حجة لك أو عليك ، كل الناس يغدو .. فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها » .

وفى صحيح مسلم من رواية سماك بن حرب عن مصعب بن سعد ، عن ابن عمر قال : قال رسول الله ﷺ : « لا يقبل الله صدقة من غلول ، ولا صلاة بغير طهور » . وقال أبو داود الطيالسى : حدثنا شعبة عن قتادة ، سمعت أبا المليح الهذلى يحدث عن أبيه قال : كنت مع رسول الله ﷺ فى بيت فسمعته يقول : « إن الله لا يقبل صلاة من غير طهور ، ولا صدقة من غلول » وكذا رواه أحمد وأبو داود والنسائى وابن ماجة من حديث شعبة .

وقال سبحانه فى سورة النساء :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَقْرَبُوا الصَّلاةَ وَأَنتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلا جُنُبًا إِلاَّ عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا وَإِن كُنتُم مَّرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا غَفُورًا (٤٣) ﴾ .

وعلى أية حال ففى هاتين الآيتين الكريمتين أمر من الله سبحانه بالوضوء عند القيام للصلاة . وقد جاءت السنة النبوية الشريفة وأوضحت الوضوء والاغتسال وأركانه وكيفيته .. الخ .. وكذلك أوضحت الحالات والأعذار التى تبيح التيمم ..

وقد ورد فى صحيح البخارى الحديث الشريف :

حدثنا يحيى بن بكير قال حدثنا الليث عن خال عن سعيد بن

أبى هلال عن نعيم المجمر، قال رقيت مع أبى هريرة على ظهر المسجد فتوضأ فقال : إنى سمعت النبى ﷺ يقول : « إن أمتى يدعون يوم القيامة غرا محجلين من آثار الوضوء ، فمن استطاع منكم أن يطيل غرته فليفعل »

(صحيح البخارى ـ كتاب الوضوء ـ حديث رقم ١٣٣)

كذلك فقد ورد فى صحيح الإمام مسلم الحديث الشريف :

حدثنى هارون بن سعيد الأيلى حدثنى ابن وهب أخبرنى عمرو بن الحارث عن سعيد بن أبى هلال عن نعيم بن عبدالله أنه رأى أبا هريرة يتوضأ فغسل وجهه ويديه حتى كاد يبلغ المنكبين ، ثم غسل رجليه حتى رفع إلى الساقين ، ثم قال سمعت رسول الله ﷺ يقول : « إن أمتى يأتون يوم القيامة غرا محجلين من أثر الوضوء فمن استطاع منكم أن يطيل غرته فيلفعل »

(صحيح مسلم ـ حديث رقم ٣٦٣ ـ كتاب الطهارة)

وهناك سنن الوضوء ومنها الاستنشاق كما روى الإمام أحمد ما ثبت فى الصحيحين أن رسول الله ﷺ قال : « من توضأ فليستنشق » وفى رواية « إذا توضأ أحدكم فليجعل فى منخريه من الماء ثم لينثر » والإنثار هو المبالغة فى الاستنشاق ..

فقد أورد الإمام البخارى فى صحيحه الحديث الشريف :

حدثنا عبدالله بن يوسف قال أخبرنا مالك عن أبى الزناد عن الأعرج عن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال : « إذا توضأ أحدكم فليجعل فى أنفه ثم لينثر ومن استجمر فليوتر وإذا استيقظ أحدكم من نومه فليغسل يده قبل أن يدخلها فى وضوئه فإن أحدكم لا يدرى أين باتت يده » .

(صحيح البخارى ـ كتاب الوضوء ـ حديث رقم ١٥٧)

ولعل فى الوضوء والاغتسال وسننهما وقاية من كثير من الأمراض التى تتسبب بفعل البكتريا والفطريات التى تصيب الجسم غير النظيف ومنها :

● غسل اليدين فى الوضوء وقاية من كثير من الأمراض إذ أن الأيدى الملوثة من أهم العوامل فى نقل وانتشار الأمراض، وخاصة الأمراض المعدية ..

● غسل الفم يقضى على الجراثيم التى تسبب الرائحة الكريهة والتهابات اللثة وتسوس الأسنان .. ولما كان نشاط الجراثيم المسببة لهذه الرائحة الكريهة وتسوس الأسنان يكثر أثناء النوم، فإن غسل الفم لأداء صلاة العشاء وقبل النوم يعتبر من أهم عوامل الوقاية من هذه الجراثيم ..

● غسل الأنف والاستنشاق فى الوضوء من شأنه المساعدة على إزالة الغبار والقاذورات العالقة بالشعيرات الدقيقة المبطنة للأنف من الداخل والتى تنقى الهواء وتكيفه ليلائم الرئتين .. كما يزيل إفرازات الأنف فى حالات الزكام والتهابات الجيوب الأنفية وغيرها ويعتبر ذلك من أهم سبل الوقاية من انسداد الأنف ..

● غسل الوجه يقى العيون من الإصابة ببعض الأمراض المعدية مثل الرمد الحبيبى أو الرمد الصديدى وغيرهما ..

● مسح الرأس ينقى الشعر مما يعلق فيه من الغبار أو غيره والذى قد يكون مرتعا لبعض الفطريات وبذلك يقى الرأس من احتمال الإصابة بالفطريات المسببة لبعض الأمراض الجلدية أو حدوث التهابات بفروة الرأس وغيرها ..

● غسل الرجلين هذا يساعد على الوقاية من الأمراض الفطرية التى قد تصيب القدم مثل (التينيا) التى تصيب ما بين أصابع

القدم نتيجة عدم نظافتها وتنتج عنها رائحة كريهة ..

● تسبق عـملية الوضوء عـملية « الاستنجـاء » أو غسل مكان خـروج البـول والبـراز بالمـاء الطهـور ، وفى ذلك وقـاية من نمو بعض البكـتـيـريا الضـارة التى تتكاثر وتنـمـو فى تلك الأمـاكن الحساسـة خاصة فى عدم نظافتـها .. وهناك كذلك بعض الديدان التى تخرج أثناء النوم وتنمـو على فتحة الشرج خـاصة إذا كانت غير نظيفة ..



الصــــلاة

فرض الله تعالى على عبادة الصلاة وجعل لها أوقاتا محددة وهى خمس صلوات فى اليوم والليلة ، وهناك صلاة السنن الراتبة عند كل صلاة بالاضافة إلى صلوات التطوع ..

والصلاة كما قال عنها الرسول ﷺ أنها عماد الدين من أقامها فقد أقام الدين ومن هدمها فقد هدم الدين ..

والصلاة هى أحد أركان الإسلام الخمسة وقد وردت فى القرآن الكريم فى عدة آيات ومنها :

قوله تعالى فى سورة البقرة :

﴿ وَأَقِيمُوا الصَّلاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا لأَنفُسِكُم مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِندَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ (١١٠) ﴾ .

وفى سورة النساء فى قوله سبحانه :

﴿ فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلاةَ فَاذْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلاةَ إِنَّ الصَّلاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا (١٠٣) ﴾ .

وفى سورة هود فى قوله سبحانه :

﴿ وَأَقِمِ الصَّلاةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَزُلَفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَىٰ لِلذَّاكِرِينَ (١١٤) ﴾ .

وقال تعالى فى سورة الإسراء :

﴿ أَقِمِ الصَّلاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَىٰ غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا (٧٨) ﴾ .

فى كل الآيات السابقة وغيرها من آيات الذكر الحكيم أمر من الله سبحانه وتعالى بالمحافظة على الصلاة ..

وقد روى الإمام أحمد فى مسنده :

حدثنا عبدالرحمن بن مهدى حدثنا إسرائيل عن عثمان بن المغيرة عن سالم ابن أبى الجعد عن عبد الله بن محمد بن الحنفية قال : دخلت مع أبى على صهر لنا من الأنصار ، فحضرت الصلاة فقال يا جارية ائتينى بوضوء لعلى أصلى فأستريح ، فرآنا أنكرنا ذاك عليه ، فقال سمعت رسول الله ﷺ يقول « قم يا بلال فأرحنا بالصلاة » .

(حديث رقم ٢٢٠٧٢ مسند الإمام أحمد)

ففى الصلاة راحة من كل الهموم .

كذلك فمن شروط صحة الصلاة التنزه عن ملامسة أى جزء من جسم الإنسان للقاذورات والمدنسات كالبول والبراز وغيرهما مما حدده الشرع مثل الخنازير والكلاب والميتة والدم والروث وغيره وهو ما أثبته العلم الحديث أن مثل هذه الأشياء من مصادر نقل العدوى والأمراض المعدية للجسم البشرى مثل الطاعون والدوسنتاريا والكوليرا والرمد وغيرها .

● يتضمن أداء الصلاة القيام ببعض الحركات التعبيرية عن

الوقوف أمام الخالق جل وعلا فى خشوع وذل مثل الوقوف فى وضع القيام منتصبا ثم الانحناء فى حالة الركوع والسجود والجلوس بعد ذلك فى حالة التشهد مع تكرار هذه الحركات فى كل ركعة من ركعات الصلاة وبصورة منتظمة .. وكل هذه الحركات التى يقوم بها الجسم تشتمل على تنشيط جميع أجزاء الجسم ، وتتضمن حركات رياضية منتظمة لجميع الأجزاء المفصليةومن ثم تعتبر تمرينات لتقوية عضلات العمود الفقرى وتمنع تيبسه أو انحناءه وهو ما يقى من بعض أمراض الشيخوخة ..

● حركة أداء الصلاة تقى من ضعف الأطراف وذلك بتحريكها بصورة منتظمة وتقى من آلام الأطراف ..

● وجد أن الصلاة بالحركات المنتظمة فى أدائها تقى الجسم من بعض الآلام الروماتيزمية خاصة مرض الروماتويد ، وقد أوضح ذلك أستاذ بجامعة مانشستر بانجلترا كانت قد دعته إحدى الشركات الدوائية الانجليزية لإلقاء محاضرات علمية بغرض تسويق منتج دوائى فى دول الخليج العربى لمرضى الروماتيزم. وقد اعترف بحقيقة علمية هامة حين قال : إنه ثبت بما لا يدع مجالا للشك بأن مرض الروماتيزم والروماتويد يقل بشكل ملحوظ بين المسلمين مقارنة بغيرهم من غير المسلمين تحت نفس الظروف البيئية والغذائية الواحدة وذلك لأن قيام المسلمين بأداء الصالة بصورة منتظمة وبحركاتها تلك .. تمنع تراكم بعض الترسبات عند المفاصل التى تسبب الألم ، ومن ثم فقد استفادت مراكز الأبحاث والعلاج الطبية العالمية من ذلك ونصحوا مرضاهم بأداء تمرينات رياضية مشابهة للصلاة ..

● فى الصلاة تقوية للعمود الفقرى ، ومن ثم تقى من الانزلاق الغضروفى والذى يتسبب فـى آلام شديدة خاصة فى الذراعين أو الساقـين .. وبالطبع فـإن المصلى لا يشـعر بهـذه الأعـراض مع الصلاة التى تقيه منها ..

● الصلاة فيها تقوية لمفاصل الكعبين بجانب أن عملية السجود تلك تمنع تراكم المواد الدهنية فى أماكن معينة ..

● عملية الـتكبير والقراءة والتسبيح فى الصلاة مع حـركاتها المنتظمة تعتبر تمرينات تنفسيـة منتظمة ، كما أن التسليم فى نهاية الصـلاة تمرينات للرقبـة تقيـها مما قـد يحدث للرقـبة من تيـبس عضلى .

● تساعد الصلاة على الاحتفاظ بـرشاقة الجسم وحيويته ومن ثم فهى أفـضل تمرينات رياضيـة عِرفـها الإنسـان حتى الآن من حيث السهولة واليسـر فى الأداء وأنها مناسبة للجنسين وفى كل الأعمار ومفيدة لكل أعضاء الجسم بشكل عام ..

● الصلاة لها مـواقيت محددة ولله سبحـانه وتعالى حكمة فى ذلك تبدأ مـع استيـقاظ الإنسـان من نومه وبدء نشاطه ، وتـنتهى بنهاية اليوم العملى له والخلود للراحة والنوم بعد صلاة العشاء .. فيستـقبل الإنسان يومه بالوضوء وصلاة الصـبح مما يهيىء معه الجسم والعقل لبدء النشاط اليـومى فى العمل مبكرا .. وتأتى بعد ذلك صلاة الظهر فى وسط العمل اليومى والتى يكون فيها الجسم قد بدأ يـشعر بالتـعب فيـذهب للوضود وصـلاة الظهر فـيشـعر بنشاط وراحـة نفسيـة تذهب عنه أى إرهاق أو انفعال نفـسى قد انتابه أثناء العمل .. وبعد الظهر يتناول غداءه ويـكون جسمه مهيأ لاستقبال الطعام وهضمه، وتأتى بعد ذلك صلاة العصر ثم المغرب

ثم العشاء وهى ختام العمل اليومى للإنسان فيتوضأ ويهيىء نفسه للصلاة وختام يومه ويخلد للنوم مرتاح النفس هادىء الطبع ينام ليريح البدن من عناء العمل ليعاود نشاطه فى اليوم التالى بكل همة وحيوية ..

● ثبت كذلك أن الصلاة تقى من بعض أمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وبعض الأمراض النفسية وغيرها .. الانتظام فى الصلاة يعود المسلم على الانتظام فى مواعيده ومقابلاته والتزاماته وغير ذلك من سلوكه فى حياته اليومية ..

● تعتبر الصلاة فى مجموعها من تكبير وركوع وسجود نوعا فريدا من التمرينات الرياضية البدنية الشاملة والتى يعجز أى خبير فى الطب الرياضى عن الإتيان بمثلها من حيث مناسبتها لجميع الأعمار والأجناس .. حيث نجد الشيخ المسن الكبير والمرأة الحامل والطفل والشاب كلهم يؤديها بنفس الطريقة والكيفية ولا يشعر أى منهم بتعب أو إرهاق كبعض التمرينات الرياضية ..

● تعمل الصلاة على تنشيط الدورة الدموية فى الرأس أثناء السجود ..

● فى الصلاة تدريب لجميع مفاصل الجسم ومن ثم تقى من آلام الظهر والمفاصل ..

● تعمل على تنشيط الدورة الدموية بوجه عام وتنشيط ضربات القلب ومن ثم فهى تقى من الإصابة ببعض أمراض القلب ..

● تزيد من حركة المعدة والأمعاء وتنشط عملية الهضم وغيرها وهذه تعطى المسلم الرشاقة وعدم تراكم الدهون ..

● بجانب كل ذلك ففى الصلاة راحة نفسية للمسلم تعوده على

الدقة والنظام وتهذب سلوكه .. فالمسلم يتعود على التنظيم والترتيب الزمنى لنشاطه اليومى من خلال صلاته بدءا من صلاة الفجر ومرورا بصلاة الظهر ثم العصر ثم المغرب وإنتهاء بصلاة العشاء والتى يخلد بعدها إلى النوم والراحة بعد عناء يوم العمل ..

الصلاة والوقاية من دوالى الساقين :

قرأت بحثا نشر لأحد الباحثين بجامعة الاسكندرية نال عنه صاحبه درجة الماجستير ، وكان هذا البحث حول معجزة الصلاة فى الوقاية من مرض دوالى الساقين من خلال دراسة أجراها الباحث على ٢٠ حالة مصابة بدوالى الساقين و ١٠ حالات غير مصابة ، كما قام الباحث بقياس الضغط الوريدى على ظاهر القدم فى ١٥ حالة أخرى غير مصابة وقد ثبت تأثير الصلاة فى الوقاية من مرض دوالى الساقين ..

ودوالى الساقين هو خلل شائع فى أوردة الساقين يتمثل فى ظهور أوردة غليظة ومتعرجة وممتلئة بالدماء المتغيرة اللون على طول الطرفين السفليين ، وهذه الظاهرة تصيب نحو ١٠٪ من الناس بوجه عام ..

وقد وجد أن الصلاة تعتبر عاملا مؤثرا فى الوقاية من دوالى الساقين عن طريق أسباب ثلاثة هى :

● أوضاع الصلاة من قيام وركوع وسجود والتى تؤدى إلى أقل ضغط على الجدران الضعيفة لأوردة الساقين السطحية ..

● قيام الصلاة بعملية تنشيط لعمل المضخة الوريدية الجانبية، ومن ثم زيادة خفض الضغط على أوردة الساقين السطحية ..

● تقوية الجدران الضعيفة عن طريق رفع كفاءة البناء الغذائى بها ضمن دفعها لكفاءة التمثيل الغذائى بالجسم بوجه عام ..

الصلاة الوسطى :

ورد ذكر الصلاة الوسطى فى القرآن الكريم فى سورة البقرة فى قوله تعالى :

﴿ حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ (٢٣٨) ﴾ .

ويقول ابن كثير فى تفسيره لهذه الآية الكريمة :

يأمر تعالى بالمحافظة على الصلوات فى أوقاتها وحفظ حدودها وأدائها فى أوقاتها ، كما ثبت فى الصحيحين « عن ابن مسعود ، قال : سألت رسول الله ﷺ : أى العمل أفضل ؟ قال : الصلاة فى وقتها . قلت : ثم أى ؟ قال : الجهاد فى سبيل الله . قلت : ثم أى ؟ قال بر الوالدين » . قال : حدثنى بهن رسول الله ﷺ ولو استزدته لزادنى .

وخص تعالى من بينها بمزيد التأكيد الصلاة الوسطى ، وقد اختلف السلف والخلف فيها أى صلاة هى ؟ فقيل : إنها الصبح . وحدثنا محمد بن عيسى الدامغانى ، أخبرنا ابن المبارك ، أخبرنا الربيع بن أنس عن أبى العالية ، قال : صليت خلف عبد الله بن قيس بالبصرة صلاة الغداة ، فقلت لرجل من أصحاب رسول الله ﷺ إلى جانبى : ما الصلاة الوسطى ؟ قال : هذه الصلاة .

وروى من طريق أخرى عن الربيع عن أبى العالية ، أنه صلى مع أصحاب رسول الله ﷺ صلاة الغداة ، فلما فرغوا قال : قلت لهم : أيتهن الصلاة الوسطى ؟ قالوا : التى قد صليتها قبل . قال الإمام أحمد : حدثنا عفان ، حدثنا همام عن قتادة عن الحسن عن سمرة ، أن رسول الله ﷺ قال : « صلاة الوسطى صلاة العصر » وحدثنا بهز وعفان قالا : حدثنا أبان ، حدثنا قتادة عن الحسن ، عن سمرة أن رسول الله ﷺ قال : « حافظوا على الصلوات

والصلاة الوسطى » وسماها لنا أنها هى صلاة العصر .. فقد أورد ابن كثير فى تفسيره للقرآن العظيم أن المقصود بالصلاة الوسطى هى صلاة العصر .. وقال الأستاذ (سيد قطب) فى كتابه (فى ظلال القرآن) : الأرجح أن الصلاة الوسطى هى صلاة العصر وتخصيصها لخوف فواتها بعد القيلولة ..

وعموما فمهما كان الاختلاف فى أى الصلاة المقصودة بالصلاة الوسطى والتى قد تكون على الأرجح - وطبقا للروايات السابقة - هى صلاة العصر فلقد أخذت هذه الآية الكريمة اهتمام العلماء والباحثين ، وتساءل الكثيرون عن مغزى التأكيد والتخصيص للصلاة الوسطى وقام أحد الأطباء العرب المسلمين المقيمين فى فرنسا ويعمل بمستشفى (شاربن فى مدينة ليون بفرنسا) بالبحث والتقصى عن ذلك، وقدم بحثه إلى المؤتمر الدولى للإعجاز الطبى فى القرآن الكريم والذى عقد بالقاهرة فى أوائل التسعينات الميلادية حيث أوضح أنه أجرى تجاربه على سبعين جنديا لمدة ثلاثة أيام فى حقل الرماية وسط جو الإزعاج الذى يقع فى حالة الحرب، وقيست كمية الأدرينالين فى البول فوجد أن نسبة هذا الهرمون ترتفع بعد الظهر على وجه الخصوص وهو ما يزيد التوتر البيولوجى فى جسم الإنسان ، وحتى يتخلص الجسم من هذا التوتر، فإنه يكون فى حاجة إلى استرخاء جسدى ونفسى ..

ومن المعروف علميا أن نسبة هرمون الأدرينالين والمعروف بهرمون التوتر تكون أقصى درجاتها بعد الظهر وبذلك يكون الجسم فى حالة أقرب إلى التوتر والتشنج البيولوجى على الأقل الذى يعتبر مسببا الكثير من الأمراض النفسية والجسدية ..

بجانب أن الآثار السلبية لازدياد هرمون الأدرينالين عن الحد المعقول تؤدى إلى ازدياد ضغط الدم وارتفاع السكر فى الدم وزيادة دقات القلب واللهاث فى التنفس واسترخاء العضلات اللينة وانقباض العضلات المخططة وغير ذلك من التأثيرات الأخرى ..

وعلى الرغم من أن كل هذه التغيرات لها وظائفها المعينة ، ولكن إذا أستمر التوتر والتشنج فإن هذا يؤدى إلى أمراض الضغط المرتفع وأمراض السكرى وغيرها ..

والاسترخاء النفسى والجسدى يؤدى إلى انخفاض نسبة هرمون الأدرينالين فى الدم وبذلك يعود الجسم إلى توازنه البيولوجى ومن ثم يتخطى نقطة الخطر ..

والصلاة الوسطى بالاستعداد الجسدى والنفسى والروحى لها تؤدى إلى حالة استرخاء جسدية ونفسية ممتازة لتخطى نقطة الخطر هذه فى حياتنا اليومية فى فترة ما بعد الظهر .. فالمسلم الملتزم إذن ليس لديه المشكلة التى يعانى منها الرجل المعاصر فى التوترات والتشنجات اليومية ، لأنه بتوقفه لفترة قصيرة للدخول فى الصلاة والعبادة فى الصلاة الوسطى بعد ظهر كلى يوم يؤدى إلى الاسترخاء الجسدى والنفسى المطلوب فى هذه الفترة، وبهذا يقدم الإسلام الحل والعلاج الوقائى فى مجال التوتر النفسى والعصبى للعالم المعاصر .

وخلاصة القول وعلى الأخذ فى الاعتبار أن الصلاة الوسطى هى صلاة العصر نجد أن الارتفاع البيولوجى لعدة أنظمة داخل الجسم تبلغ ذروتها خلال فترة العصر ومنها نظام الدورة الدموية والقلب وما يتصل بها وهو ما ينعكس على نشاط وحيوية الجسم سلبا وإيجابا ..

ولا شك أن المحافظة على هذه الصلاة الوسطى تعد مناسبة لإعطاء الفرصة لاسترخاء وهدوء الجسم بما فى ذلك القلب نفسه وهذا يجعل فرصة وجود توتر مفاجىء مثل الذى قد يحدث أثناء الانشغال بالحياة والأعمال اليومية العادية قليلة جدا ..

إن كل هذه الحقائق وغيرها والتى تظهر كل يوم توضح وتبرهن للجميع على عظمة وروعة هذا الدين الإسلامى الحنيف وفرائضه التى تمنح المسلم فرصا عظيمة يجب عليه أن يغتنمها حتى ينعم بدنياه وآخرته ، وصدق رسول الله ﷺ حين قال فى الحديث الذى أخرجه البخارى فى صحيحه :

حدثنا آدم قال حدثنا ابن أبى ذئب قال حدثنا الزهرى عن سعيد بن المسيب عن أبى هريرة عن النبى ﷺ قال : « إذا سمعتم الإقامة فامشوا إلى الصلاة وعليكم بالسكينة والوقار ولا تسرعوا فما أدركتم فصلوا وما فاتكم فأتموا » .

(صحيح البخارى ـ كتاب الأذان ـ حديث رقم ٦٠٠)



الصـــوم

فرض الإسلام صيام شهر رمضان كأحد أركانه الخمسة حيث قال تعالى فى سورة البقرة :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (١٨٣) أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ (١٨٤) ﴾ .

وقد أورد الإمام البخارى فى صحيحه :

حدثنا عبد الله بن مسلمة عن مالك عن أبى الزناد عن الأعرج عن أبى هريرة رضى الله عنهم أن رسول الله ﷺ قال : « الصيام جنة فلا يرفث ولا يجهل وإن امرؤ قاتله أو شاتمه فليقل إنى صائم مرتين والذى نفسى بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله تعالى من ريح المسك يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلى الصيام لى وأنا أجزى به والحسنة بعشر أمثالها » .

(صحيح البخارى ـ كتاب الصيام ـ حديث رقم ١٧٦١)

وكذلك أورد النسائى فى سننه :

أخبرنا بشر بن خالد قال حدثنا محمد بن جعفر عن شعبه عن

سليمان عن إبراهيم عن علقمة أن ابن مسعود .. لقى عثمان بعرفات فخلا به فحدثه ، وأن عثمان قال لابن مسعود : هل لك فى فتاة أزوجكها ، فدعا عبد الله علقمة فحدثه أن النبى ﷺ قال : « من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فليصم فإن الصوم له وجاء » .

(سنن النسائى ـ كتاب الصيام ـ حديث رقم ٢٢٠٨)

فالصوم كعبادة من العبادات تعود على المسلم بمنافع وفوائد روحانية وطبية وأخلاقية واجتماعية كثيرة .. وقد ورد عن أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضى الله عنه أنه قال محذرا من البطنة: إياكم والبطنة من الطعام والشراب فإنها مفسدة للجسد ومورثة للسقم ومكسلة عن الصلاة وعليكم بالقصد فيهما فإنه أصلح للجسد وأبعد عن السرف ..

والصوم ظاهرة عامة معروفة لدى المخلوقات الأخرى غير الإنسان، فالحيوانات والطيور والأسماك والحشرات والنباتات تصوم .. فهناك حيوانات تسكن فى جحورها أياما وشهورا تمتنع أثناءها عن الأكل والحركة .. وهناك طيور تسكن فى عشها فى مواسم معينة . وهناك أسماك تدفن نفسها فى قاع البحار مدة معينة بدون أكل وغير ذلك من أنواع وأشكال الصوم .. فالحيوان يجدد جلده والطائر يكتسب ريشا جديدا .. الخ .

الصوم عند الأمم السابقة :

لقد عرفت الأمم السابقة الصوم.. فكانت بعض الأمم تصوم لتطهير الروح والتعود على الصبر وبعضهم يصوم للتكفير عن الذنوب، والبعض الآخر يصوم حزنا على الموتى .. الخ .. وفى اليونان القديمة صام العالم فيثاغورث لاقتناعه بأن الصوم

يساعده على العمليات الفكرية .. وصام العبرانيون فى أوقات الخطر وأيام الحداد .. وصام السوريون القدامى حيث كانوا يتركون الطعام كل سابع يوم .. ومن المعلوم أن الله قد فرض الصوم على اليهود وحرم عليهم ألوانا معينة من الطعام والشراب بظلمهم وصدهم عن سبيل الله .. وسيدنا موسى عليه السلام كان يصوم يوم عاشوراء شكرا لله على نجاته من فرعون .. واليهود يصومون تسعة أيام من الشهر العاشر للسنة اليهودية، وفى اليوم العاشر المسمى بيوم الغفران عندهم يمتنعون كلية عن الطعام والشراب والعمل بزعم طلب مغفرة الذنوب .. والنصارى كذلك يصومون بطرق عديدة وأياما مختلفة بحسب طوائفهم العديدة ومعظم طرق صومهم تكون بالامتناع عن أكل كل ما فيه روح - مثل اللحوم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان ، كما هو فى حالة الصوم الكبير عند الأرثوذكس لمدة خمسة وخمسين يوما حيث يكون معظم طعامهم من البقوليات والزيت ثم يفطرون يوم عيد الفصح (شم النسيم) ..

أى أن الإنسان عرف فائدة الصوم كوقاية وعلاج له ..

فوائد الصوم :

للصوم فوائد كثيرة ولقد عجبت عندما قرأت كتابا بعنوان الصوم الطبى وهو من تأليف ثلاثة أطباء هم : (آلان كوت) و (جيروم إيجل) و (يوجين بو) وقد أوضحوا فى هذا الكتاب بعض الحقائق عن الصوم الطبى وانتهوا إلى أن الإنسان يصوم للحصول على عدة منافع منها :

- لتخفيف الوزن بأسرع وأسهل طريقة ممكنة .
- للشعور بتحسن الجسم والعقل .

– للشعور بحيوية الشباب والقوة والنشاط .

– لتوفير قسطا من المال إلى حد ما .

– لإعطاء أجهزة الجسم فترة من الراحة المناسبة .

– لمعالجة العديد من الأمراض الشائعة .

– لتنظيف الجسم وتطهيره بإخراج السموم والخبث منه .

– للتغلب على عادة التدخين وتعاطى الكحوليات وذلك بتقليل كمياتها إلى حد ما .

– لإنقاص مستوى الكولسترول فى الدم والمساعدة على خفض ضغط الدم المرتفع .

– للتخلص من التوتر العصبى وعدم الاعتماد على المهدئات .

– للنوم بصورة هادئة دون الاعتماد على المنومات .

– لمساعدة المعدة على هضم الطعام بصورة أفضل .

– لإتاحة الفرصة للجسم ليقوم بعمليات البناء بصورة سليمة .

– لمساعدة الأمعاء على تنظيم حركتها فى عملية التبرز .

– لصقل الحواس وتنشيط العمليات الذهنية .

– لتعلم عادات غذائية أفضل ..

– يساعد على اكتساب المشاعر الإنسانية السامية بمشاركة الجائعين جوعهم ..

– وقاية من بعض الأمراض العقلية والنفسية وله تأثير فى مرضى انفصام الشخصية ..

– المساعدة على السير ببطء نحو الشيخوخة وأعراضها .

– التعود على ضبط النفس وكبح الشهوات حيث يخفف ويهدىء ثورة الغريزة الجنسية وحضورها خاصة عند الشباب ..

وعلى أية حال فالصوم وقاية وعلاج لبعض الأمراض .

وقد اتجه أطباء الغرب أنفسهم إلى اتخاذ الجوع والصوم وسيلة من وسائل العلاج للأمراض المختلفة .

ويقول أحد الأطباء الأمريكيين فى كتاب له عن الصوم الصحى: إن الصوم نافع للجسم يصفيه من رواسب السموم التى تشتمل على الأغذية والأدوية ، وأن انتفاع المرضى بالصوم يتفاوت حسب أمراضهم فأكثر الأمراض تأثرا بالصوم أمراض المعدة ، فالصوم له مثل العصا السحرية يسارع فى شفائها .. وأن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضا.. ذلك لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع فى الجسم فتجعله كالمريض وتثقله ويقل نشاطه، فإذا صام خف وزنه وتحللت هذه السموم من جسمه بعد أن كانت مجتمعة فتذهب عنه حتى يصفو صفاء تاما ويستطيع أن يسترد وزنه ويجدد نشاطه بالصوم ..

ومن الأشياء التى يستفيدها من يصوم :

التخلص من السموم :

حيث يساعد الكبد على أكسدته للأحماض الدهنية والتخلص من السموم . ويقول أحد الأطباء الغربيين فى ذلك : إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضا لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع فى جسم الإنسان فتجعله كالمريض وتثقله فيقل نشاطه فإذا صام الإنسان تخلص من أعباء هذه السموم وشعر بنشاط وقوة ..

التخلص من السمنة :

السمنة لها آثارها الضارة وترتبط ـ كما قلنا سابقا ـ بكثير من الأمراض مثل السكتة القلبية وقصور القلب ومرض الشريان

التاجى وتصلب الشرايين ومرض السكرى وبعض أمراض العظام وغيرها .. وهذه كلها نتيجة اضطرابات العلاقة بين عناصر الطاقة الثلاثة وهى الكمية المستهلكة من الطعام والطاقة المبذولة فى الحركة والنشاط والطاقة المختزنة على هيئة دهون والإفراط فى الطعام مع قلة الحركة المبذولة تؤدى للسمنة .. والصوم الإسلامى المتمثل فى الحفاظ على وجبتى الفطور والسحور والاعتدال فى الأكل والشراب ثم الحركة والنشاط أثناء الصيام يعتبر نظاما غذائيا ناجحا لعلاج السمنة .. أما نظام التجويع الطويل بالانقطاع الكلى عن الطعام فيعمل على حدوث اضطرابات فى الجسم والطاقة داخله ..

الصوم والأمراض :

للصوم تأثير على بعض الأمراض ومن أهمها أمراض الجهاز الهضمى كالتهاب المعدة الحاد وتهيج القولون وأمراض الكبد وسوء الهضم وكذلك تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والربو والحساسية الجلدية والاضطرابات النفسية وغيرها .. وقد ورد فى بعض كتب الطب أن الطبيب العربى ابن سينا وصف الصوم لعلاج بعض الأمراض المزمنة .. وفى ألمانيا وجد الطبيب (فريدريك هوفمان، بين عامى ١٦٦٠م ـ ١٧٤٢م) أن الصوم يعين على معالجة داء الصرع والقرحة وابيضاض حدقة العين وأورام اللثة ونزيفها والقرحة الجفنية وأوصى مرضاه بالصوم ..

الصوم وهرمونات المرأة :

هناك بعض الأبحاث الطبية الحديثة التى أكدت على أهمية الصوم فى علاج العقم عند المرأة المتسبب عن زيادة نسبة هرمون برولاكتين .. حيث ينقص بالصوم فتتهيأ المرأة لحالتها الطبيعية من الإخصاب ..

الصوم والإخصاب :

أكدت بعض الأبحاث أن الصوم يزيد فى الإخصاب عند الأصحاء حيث يزداد عدد الحيوانات المنوية وكذلك هرمونات الجنس وأن الذين يعانون من قلة عدد الحيوانات المنوية فإن الصوم يؤدى إلى زيادة عدد هذه الحيوانات المنوية عندهم .. وبالنسبة لهرمونات الجنس فقد أكدت بعض الأبحاث أن هناك ارتفاعا ملحوظا لهذه الهرمونات عند الفجر فى حالة الصوم . ويعمل الصوم على تهذيب الغريزة الجنسية وكبح جماحها وهذا هو وجه الإعجاز فى قول النبى ﷺ : « يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج فمن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء » .

وخلاصة القول فالصوم وقاية وعلاج للكثير من الأمراض العضوية والسلوكية ..

السمنة

قال تعالى فى سورة الأعراف :

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١) ﴾ .

ففى هذه الآية الكريمة توجيه وإرشاد من الله سبحانه وتعالى يدلنا إليه وهو عدم الإسراف فى الأكل والشرب حتى نقى أنفسنا من كثير من الأمراض .

وقد ورد فى تفسيره ابن كثير لهذه الآية الكريمة :

إن هذه الآية الكريمة رد على المشركين فيما كانوا يعتمدونه ، من الطواف بالبيت عراة ، كما رواه مسلم والنسائى وابن جرير ، واللفظ له من حديث شعبة عن سلمة بن كهيل عن مسلم البطين عن سعيد بن جبير عن ابن عباس : قال : كانوا يطوفون بالبيت عراة الرجال والنساء ، الرجال بالنهار والنساء بالليل ، وكانت المرأة تقول :

اليوم يبدو بعضه أو كله   وما بدا منه فلا أحله

فقال الله تعالى ﴿ خذوا زينتكم عند كل مسجد ﴾ .. ﴿ وكلوا واشربوا﴾ الآية ، قال بعض السلف: جمع الله الطب كله فى نصف

آية ﴿ وكلوا واشربوا ولا تسرفوا ﴾ وقال البخارى قال ابن عباس : كل ما شئت والبس ما شئت ما أخطأتك خصلتان سرف ومخيلة ، وقال الإمام أحمد : حدثنا بهز ، حدثنا همام عن قتادة عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده ، أن رسول الله ﷺ قال : « كلوا واشربوا والبسوا وتصدقوا من غير مخيلة ولا سرف ، فإن الله يحب أن يرى نعمته على عبده » .

ويذكر أن الرشيد كان له طبيب نصرانى حاذق فقال لعلى بن الحسين : ليس فى كتابكم من علم الطب شىء والعلم علمان.. علم الأديان وعلم الأبدان .. فقال له على بن الحسين : قد جمع الله الطب كله فى نصف آية من كتابنا .. فقال له ما هى ؟ فقال قوله عز وجل : ﴿ كلوا واشربوا ولا تسرفوا ﴾ .

فقال له الطبيب ولا يؤثر عن رسولكم شىء من الطب فقال على : جمع رسول الله ﷺ فى ألفاظ يسيرة فقال ما هى ؟ قال « المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء وأعط كل جسد ماعودته» فقال له الطبيب : ما ترك كتابكم ولا نبيكم لجالينوس طبا .

وقد روى النسائى والترمذى والإمام أحمد حديث المقدام بن معدى كرب : حدثنا سويد بن نصر أخبرنا عبدالله بن المبارك أخبرنا إسماعيل بن عياش حدثنى أبو سلمة الحمصى وحبيب بن صالح عن يحيى بن جابر الطائى عن مقدام ابن معدى كرب قال سمعت رسول الله ﷺ يقول : ما ملأ آدمى وعاء شرا من بطنه بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه. حدثنا الحسن بن عرفة حدثنا إسماعيل ابن عياش نحوه وقال المقدام بن معدى كرب عن النبى ﷺ ولم يذكر فيه سمعت النبى ﷺ قال أبو عيسى هذا حديث حسن صحيح .

(أخرجه الترمذى فى الزهد ٤/ ٢٣٨٠ وابن ماجة ٢/ ٣٣٤٩ والإمام أحمد فى مسنده ٤/ ١٣٣ وقال الألبانى فى صحيح الجامع رقم ٥٦٧٤ حديث صحيح)

والذى لابد أن نعرفه جميعا أن هناك علاقة حميمة بين الإسراف فى الأكل والشرب وبين تلك الأمراض والمسماة بأمراض السمنة .. وقد يعجب البعض حينما يعرفون أن هناك أمراضا لا يكون علاجها إلا باتباع نظام غذائى معين خاص أو الامتناع عن تناول أطعمة معينة وهو ما يسمى فى الطب بالصوم الصحى (وسيكون هناك حديث بالتفصيل عن الصوم الصحى بعد ذلك إن شاء الله) .

وتعتبر السمنة أو (البدانة) الآن أحد الأمراض التى يجب علينا جميعا مقاومتها والتخلص منها .. والبدانة أو السمنة ظاهرة غير صحية وتعرف بأنها زيادة الوزن عن معدلاته الطبيعية فى أى مرحلة من مراحل عمر الإنسان المختلفة ..

الوزن المثالى :

هو الوزن الذى يشعر معه صاحبه بالارتياح الذهنى والجسمانى والنفسى .. وقد وضعت له عدة أسس وقواعد لتحديده .. وهناك معادلات حسابية يدخل فى تحديدها محيط الصدر والخصر والردفين .. الخ .. وأخرى مقترنة بالطول والعمر والجنس ..

وهناك بعض الطرق التى تستخدم لتحديد الوزن المثالى مثل :

١ - استخدام مؤشر كتلة الجسم :

هو قياس الوزن بالنسبة لمربع طول القامة بالمتر .. أى أن مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلو جرام ÷ مربع طول القامة بالمتر.

وقيمته يجب أن تتراوح ما بين ٢٠ ـ ٢٥ للرجل وما بين ١٩ ـ ٢٤ للمرأة .. وقد تكون هناك زيادة إلى حد ما معتدلة فى الوزن إذا وصلت قيمة المؤشر إلى ٣٠ أما فوق هذه القيمة فيدل

على السمنة أو البدانة ..

ويمكن تلخيص ذلك كالآتى :

- أقل من ١٩ (وزن تحت العادى).
- من ٢٠ ـ ٢٥ (وزن عادى) .
- من ٢٥ ـ ٣٠ (فوق العادى) .
- من ٣٠ ـ ٣٥ (بدين) .
- من ٣٥ ـ ٤٠ (بدين جدا ويجب البدء فى العلاج) .
- أكثر من ٤٠ (بدانة مفرطة وتحتاج إلى علاج فورى وضرورى) .

٢ - استخدام طول القامة :

وهذه الطريقة تستخدم أيضا لتحديد الوزن المثالى عند كل من الرجل والمرأة باستخدام طول القامة وتطبيقها بالمعادلة الآتية :

(أ) الوزن المثالى للرجل = ٥٠ كيلو جرام + ٠,٧٥ (القامة بالسنتمتر ـ ١٥٠) .

(ب) الوزن المثالى = ٥٠ كيلو جرام + ٠,٧٥ (طول القامة بالسنتيمتر - ١٥٥) .

أسباب السمنة :

هناك أسباب عديدة تسبب البدانة أو السمنة ومن هذه الأسباب :

١ - عوامل وراثية أو عوامل نفسية قد تؤثر فى مرحلة معينة ..

٢ - الخلل والاضطراب الهرمونى نتيجة إصابة بعض الغدد الصماء فى الجسم مثل الغدة الدرقية أو النخامية بمرض معين يساعد على حدوث اضطرابات فى الوزن ..

٣ – قلة النشاط والحركة وعدم ممارسة التمارين الرياضية .

٤ – عوامل اجتماعية تتعلق بالنمط الغذائى وتفضيل أغذية معينة على أخرى كما يحدث فى مجتمعاتنا العربية وعاداتنا الغذائية حيث نجد الموائد عامرة بالأطعمة الدسمة والنشويات .

٥ – عدم التحمل الغذائى لبعض الأغذية والذى يشكل سببا هاما للسمنة كما ثبت ذلك حديثا ..

٦ – بعض الأدوية قد تتسبب كذلك حدوث السمنة بطريقة أو بأخرى مثل بعض الأدوية التى تؤدى إلى احتباس السوائل داخل الجسم مثل بعض أدوية علاج ضغط الدم وحبوب منع الحمل أو مضادات الاكتئاب ومضادات الحساسية وغيرها من الأدوية التى تزيد الشهية للطعام .. فقد وجد أن غالبية (الاستروبيدات) والتى تستخدم كمسكنات للآلام والتى تؤخذ عن طريق الفم يمكنها أن تساعد على زيادة الوزن إذا تناولها الشخص أكثر من أسبوع. أيضا فالنساء اللائى يستخدمن حبوب منع الحمل التى تحتوى على هرمونى استروجين وبروجسترون تزيد من أوزانهن ..

مشاكل السمنة :

لا شك أن هناك علاقة بين الإسراف فى الأكل والشرب وبين تلك الأمراض المسماة بأمراض السمنة .. فالسمنة تعرف بأنها اختزان كميات كبيرة من الدهون بالجسم فى أماكن مختلفة وهذه تؤدى إلى متاعب نفسية وصحية كثيرة .. وهناك طرق كثيرة للتعرف على السمنة أو البدانة يعرفها المتخصصون فى مجال الطب والتغذية مثل طريقة قياس كثافة الجسم أو قياس ثنيات الجلد أو طريقة مقارنة جداول الوزن والطول .. الخ ..

أسباب السمنة :

وللسمنة أسباب عديدة مثل التوتر العصبى وعدم القيام بأى رياضة بجانب العوامل الوراثية، ولكن يبقى الإسراف فى الطعام والشراب أحد أهم أسباب السمنة والتى تشكل نحو ٨٠ ـ ٩٠٪ . ثم إن هناك أمراضا كثيرة يعتمد علاجها على اتباع حمية أو نظام غذائى معين مثل مرض السكرى وأحيانا ارتفاع ضغط الدم ..الخ..

على أية حال فإن من متاعب الإسراف فى الطعام والشراب والتعرض للسمنة :

● من الناحية النفسية فهذا واضح من نظرة البعض إلى البدين مما يسبب له حرجا فى بعض الأحيان ..

● يعتبر متوسط العمر ـ باذن الله تعالى ـ فى حالة الشخص العادى وعدم الإسراف أطول من حالة البدين المسرف فى الطعام والشراب .

● الإسراف والسمنة تجعل صاحبها يشعر بالتعب والإرهاق لأقل مجهود وعدم القدرة على تحمل بعض الأعمال مثل صعود السلم .

● الإسراف فى تناول بعض أنواع الدهون الحيوانية مثلا يتسبب فى زيادة نسبة كوليسترول الدم مما يجعل الشخص عرضة للإصابة بأمراض ضغط الدم والذبحة الصدرية وتصلب الشرايين ، ومن ثم تكون الوقاية من هذه الأمراض فى الاعتدال فى تناول اللحوم الحمراء وعدم الإسراف فيها .

● الإسراف فى تناول المواد النشوية والسكريات ـ بالاضافة لعوامل أخرى ـ يساعد بعض أنواع السكرى التى تعالج بحمية غذائية معينة ..

● البدانـة أو السمنة تتـسبب فى إصابـة جسم البدين بـبعض الأمـراض الجلدية ونمو الفطريات وذلك ينتج من زيادة الاحـتكاك وكثرة العرق ..

● تتـأثر عظام وأعـضاء جـسم البـدين بشكل مـباشـر بوزن الجسم مثل الأرجل مما يجـعلها عرضة للإصـابة بدوالى الساقين وقد يحدث تقوسهما . وكذلك يتأثر الظهر والعمود الفقرى .

● الإسراف فى تغـذية الأطفال وزيادة أوزانهم يجـعلهم كذلك عرضة للكثير من الأمراض مثل الكبار تماما فضلا عن أن مناعتهم ـ أى مـقـاومـتـهم للأمـراض ـ تـقل عن أقـرانهم ذوات الأوزان الطبيعية ..

● السمنة أو البدانة تجـعل صاحبها عـرضة للإصابة بالنزلات الشعـبية والـنهجان والأمـراض الفيروسـية الأخرى كـالأنفلونزا والزكام أكثر من قرنائهم ذوات الأوزان الطبيعية ..

● وجد أن البدناء يصابون بتقيـحات فى الجروح بعد العمليات الجراحية أكثر من غيـرهم العاديين وكذلك يكون لديهم الاستعداد لحدوث الجلطات الدموية ..

● بالنسبـة للنساء فـإن السمنة أو زيادة الوزن قـد تكون أحد أسباب العقم واضطراب وآلام الدورة الشهرية ..

وعلى أية حال تكمن مشكلة السمنة أو البدانة فى أنها :

١ - قـد تكون أحد الأسـباب التى تسـاعد على حـدوث بعض الأمراض مـثل مرض السكرى وذلك لأن الجـسم بما يحتـويه من مواد دهنية مـختزنة ليس فيه متـسع لاختزان المواد السكرية التى ترتفـع فى الدم ، ومن ثـم نجـد أن هناك بـعض المرضى يـمكن علاجهم عن طريق اتباع نظام غذائى معين .

٢ – ارتفاع ضغط الدم.. فقد وجد أنه يكثر فى البدينين عن غيرهم من أصحاب الأوزان الطبيعية ..

٣ – أيضا يعانى البدناء من مشاكل جلدية تتركز فى نمو البكتيريا والفطريات بين ثنايا الجلد نتيجة الاحتكاك المستمر .. كما أن قلة حركاتهم تتسبب فى حدوث دوالى الساقين وقرحة الساق وغيرها ..

٤ – كما أن بعض البدناء قد يصابون ببعض الأمراض النفسية..

٥– أمراض القلب وتصلب الشرايين وغيرها وجد أنها تكثر بين أصحاب السمنة مقارنة بغيرهم من أصحاب الأوزان المعتدلة..

٦ – وجد أيضا ضعف مقاومة الجسم للأمراض وخاصة بعد العمليات الجراحية فضلا عما يسببه البدناء للجراحين وأطباء التخدير من مشاكل عند إجراء العمليات الجراحية ..

٧ – بجانب كل ما سبق نجد أن البدناء يصابون بالنزلات الشعبية والنهجان والتعب لأقل مجهود وذلك لضعف حركة الجدار الصدرى ..

٨ – من المهم كذلك معرفة أن السمنة عامل هام فى وقاية الأطفال الصغار من الأمراض ، وقد وجد أن المناعة الطبيعية فى الأطفال الصغار من ذوى السمنة تقل عن غيرهم من الأطفال ذوى الأوزان الطبيعية المعتدلة ..

علاج السمنة :

هناك طرق عديدة تستخدم لعلاج السمنة ، وهذه الطرق تخضع لعدة معايير تعتمد على الأسلوب الأمثل لكل شخص حسب ظروفه ولابد أن تكون تحت إشراف متخصصين فى مجال

الطب والغذاء والدواء ومن أهم الطرق المستخدمة لعلاج السمنة :

١ - اتباع نظام غذائى معين يعتمد على نوعية معينة ومتوازنة من الطعام تضمن إمداد الجسم بحاجته الفعلية من السعرات الحرارية المطلوبة اليومية .

٢ - يلجأ بعض الأطباء إلى وضع ما يسمى (بالونة) بواسطة منظار معين فى المعدة وينفخ البالون ويترك فى المعدة لمدة ٣ شهور تقريبا وعندها يحس الشخص البدين بالشبع و الامتلاء فلا يميل لتناول الغذاء ..

٣ - العلاج الجراحى وإزالة الدهون المختزنة تحت الجلد .. وهذه تتم بشفط الدهون بواسطة حقن معينة أو تذويب هذه الدهون باستخدام عدة طرق مثل استخدام الأشعة أو كريمات التدليك المذيبة للدهون .. الخ .

٤ - العلاج الرياضى وممارسة التمارين الرياضية مثل المشى أو حمامات السونا أو أجهزة التدليك ..

الأدويـــة :

وهذه من أهم الطرق المستخدمة لعلاج السمنة خاصة الحالات التى لاتجدى فيها الطرق السابقة ، وهناك أدوية عديدة تستخدم فى هذا المجال وقد ظهرت فى الفترة الأخيرة بعض أنواع من الأدوية مثل (مستخلصات الفواكه الطبيعية والخضراوات) وقد أحيطت بهالة من الدعاية والإعلان لاستغلال المستهلك والذى قد لا تمد متناولها بأى سعرات حرارية ولكن هذه الأشياء يكون مرفقا معها نشرة تقول للمستهلك أنه عليه مزاولة الرياضة يوما لمدة نحو ربع ساعة أو اتباع نظام غذائى معين مع هذه الأعشاب للحصول على أفضل النتائج. وحقيقة الأمر فإن الفائدة قد لاتكون

من استخدام تلك الأعشاب بقدر ما تكن نتيجة ممارسة الرياضة أو نظام غذائى معين .. وعلى أية حال فإن أهم الأدوية المستخدمة لعلاج السمنة هى :

كابحات الشهية :

وهذه المجموعة من الأدوية تفقد أو تقلل إحساس الشخص البدين بالجوع أو ميله للطعام وتضم عدة أدوية مثل :

– مكونات الامتلاء مثل السليلوز أو الألياف التى تعمل على ملء المعدة والمساعدة على الشعور بالسبع بسرعة فيتحقق تخفيف أو نقص الوزن ..

– أمفيتامين وهذا الدواء يعتدر من عقاقير الهلوسة ويؤدى استخدامه لمدة طويلة إلى حالة إدمان وله دور هام فى كبح الرغبة فى الطعام ويبعث النشاط والحيوية . ولذلك فإن بعض الرياضيون يستخدمون هذا الدواء كمنشط ولكن قوانين الدورات الأوليمبية تمنع وتحرم استخدام المنشطات عموما ، وهذا الدواء بصفة خاصة..

ومن أهم الآثار الجانبية للدواء أنه يؤدى إلى فقدان الشهية للطعام ويساعد على رفع ضغط الدم واتساع حدقة العين وأيضا فقدان أو اضطراب النوم وزيادة سرعة ضربات القلب بجانب أنه يحدث نوعا من التعود أو الإدمان وكذلك يولد الرغبة فى الانتحار أحيانا..

وعند التوقف المفاجىء له يحدث اكتئاب وهدوء وحالة انطواء للشخص المستخدم .. وقد تحدث حالات التسمم بهذا الدواء نتيجة تناول جرعات عالية منه . ومن أعراض التسمم بهذا الدواء حدوث أرق وعرق غزير وزيادة سرعة التنفس واضطرابات شديدة فى

ضربات القلب ويشعر الشخص بهياج وهلوسة وتشنجات وقد تحدث غيبوبة ونزيف بالمخ ..

٢ - الهرمونات :

ومن أهم الهرمونات المستخدمة فى هذا المجال إما هرمون النمو أو هرمون الغدة الدرقية ..

هرمون النمو :

وتفرزه الغدة النخامية الموجودة بالدماغ ، وهذا الهرمون مسئول عن نمو الجسم بشكله الطبيعى ، وقد يلجأ بعض الأطباء إلى استخدامه لتأثيره الفعال فى التخلص من الدهون المخزونة بالجسم . ولكن هناك أسباب قد تحد من استخدام هذا الهرمون منها عامل السعر المرتفع واحتمال تأثيره الجانبى ..

هرمون الغدة الدرقية :

وهذه فى الحقيقة قد لا تساعد على علاج السمنة لأن هذه الهرمونات قد تكون طبيعية عند أصحاب السمنة ، كما أنه قد يتوقف تأثيرها لعلاج السمنة عندما يوقف الشخص تناول الدواء، بالاضافة إلى أن هذا الهرمون قد يزيد من فقد الجسم للكالسيوم مما يؤثر على العظام مثلا .. وعلى أية حال فإن مثل هذه العلاجات لابد أن تكون تحت إشراف طبى ..

٣ - الأدوية المدرة للبول :

وهذه ربما تكون شائعة الاستخدام وعلى نطاق واسع لدى العامة من أصحاب السمنة ولابد أن يعرف من يستخدمها أنها تعمل على خروج السوائل الزائدة فى الجسم ولكنها فى نفس الوقت قد تخرج بعض المواد الهامة مثل البوتاسيوم من الجسم ويؤثر ذلك على بعض الوظائف الحيوية للكلى أو القلب أو الكبد مثلا .

٤ – لجأ بعض العامة إلى استخدام بعض أدوية علاج مرض السكرى وخاصة ميتفورمين لعلاج السمنة وهذا يعمل على حرق السكر ..

٥ – ظهرت فى الآونة الأخيرة بعض الدعايات والترويج من جانب بعض الشركات المنتجة لبعض أنواع الأدوية لعلاج السمنة عن طريق الشم لكبح الشهية للطعام ، وعلى أية حال لم تتضح بعد خطورة أو فائدة مثل هذه الأدوية ..

٦ – كذلك قد يلجأ البعض إلى بعض الأشياء مثل استخدام حمامات السونا والتدليك واستخدام أجهزة الذبذبات وكلها أشياء لم يثبت أنها تفيد جميع حالات البدانة للتخلص من الوزن الزائد ..

والوقاية من كل ما سبق هى اتباع نظام غذائى معين يفى باحتياجات الجسم وعدم الإسراف فى الطعام والشراب كما نصحنا بذلك القرآن الكريم .



النحافة

قال تعالى في سورة الفرقان :
﴿ وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا (٦٧) ﴾ .

هذه الآية فيها توجيه من الله سبحانه بعدم الإسراف وعدم التقتير فى النفقة وما يتعلق بها والعدل والقوام بين الإسراف والتقتير، وفيها يخبرنا الله سبحانه عن عباده أنهم ليسوا بمبذرين مسرفين فى إنفاقهم فيصرفون فوق الحاجة وليسوا ببخلاء مقترين على أنفسهم وأهليهم .. بل عدلا خيارا قواما ..

وحول هذه الآية الكريمة فقد أورد الإمام القرطبى فى تفسيره :

﴿ والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ﴾ اختلف المفسرون فى تأويل هذه الآية . ومن أحسن ما قيل فى معناه أن من أنفق فى غير طاعة الله فهو الإسراف ومن أمسك عن طاعة الله عز وجل فهو الإقتار ، ومن أنفق فى طاعة الله تعالى فهو القوام . قال ابن عباس : من أنفق مائة الف فى حق فليس بسرف ، ومن أنفق درهما فى غير حقه فهو سرف، ومن منع من حق عليه فقد قتر .

وقال عمر بن الخطاب : كفى بالمرء سرفا ألا يشتهى شيئا إلا اشتراه فأكله . وفى سنن ابن ماجة عن أنس بن مالك قال : قال

رسول الله ﷺ : « إن من السرف أن تأكل كل ما اشتهيت » وقال أبو عبيدة : لم يزيدوا على المعروف ولم يبخلوا .

وقال الشاعر :

ولا تغل فى شىء من الأمر واقتصد

كلا طرفى قصد الأمور زميم

وقال آخر :

إذا المرء أعطى كل ما اشتهت ولم ينهها تاقت إلى كل باطل

وساقت إليه الإثم والعار بالذى دعته من حلاوة عاجل

وقال عمر لابنه عاصم : يا بنى : كل فى نصف بطنك ، ولا تطرح ثوبا حتى تستخلقه ، ولا تكن من قوم يجعلون ما رزقهم الله فى بطونهم وعلى ظهورهم .

كذلك فقد أورد الإمام أحمد فى مسنده : حدثنا يزيد بن هارون أخبرنا همام عن قتادة عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده أن رسول الله ﷺ قال : « كلوا واشربوا وتصدقوا والبسوا غير مخيلة ولا سرف » وقال يزيد مرة فى غير إسراف ولا مخيلة .

(حديث رقم ٦٤٠٨ مسند الإمام أحمد)

وكما أن الإسراف - أعنى الإسراف فى الأكل والشرب - يؤدى إلى أمراض السمنة ، فإن التقتير قد يؤدى إلى أمراض سوء التغذية فى كثير من الأحيان لعدم كفاية ما يتناوله الإنسان من طعام وشراب لاحتياجات جسمه الأساسية المختلفة ..

وتعتبر النحافة من مظاهر سوء التغذية ويعتبر الشخص نحيفا إذا كان وزنه يقل ٢٠٪ عن المعدل العادى ومن أهم أسباب النحافة غير المرضية هو الاستعداد الوراثى وسوء التغذية أو إصابة الجسم ببعض الطفيليات المعوية التى تسبب سوء الامتصاص

نتيجة اضطرابات الغدد الصماء وخاصة زيادة نشاط وإفراز الغدة الدرقية التى تعمل على زيادة سرعة احتراق المواد الغذائية فى الجسم أو اضطراب الغدة النخامية .. الخ ..

الغذاء المتكامل :

الغذاء المتكامل هو الذى يحتوى على جميع العناصر الأساسية اللازمة لحاجة الجسم وهى :

المواد الروتينية :

وهذه ضرورية لحياة الإنسان ولها دور فعال فى بناء خلايا الجسم وتجديد التالف من الانسجة حيث تحتوى الأحماض الأمينية والتى تقوم بهذا الدور فى بناء وتجديد الخلايا وتوفير الطاقة للجسم .. ويحتاج الجسم للشخص البالغ لجرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميا .. ومن الأطعمة التى تتوفر فيها البروتينيات هى اللحوم والأسماك والدواجن والألبان والخضروات والبقوليات المختلفة مثل البسلة والفاصوليا والفول والسبانخ وغيرها ..

الكربوهيدرات :

تعتبر المواد الكربوهيدراتية مصدرا هاما من مصادر الطاقة والحرارة للجسم وهى من أكثر المواد الغذائية استهلاكا لدى الإنسان ومن أهمها النشا والسكر وتوجد فى الحبوب واللوبيا والفاصوليا والفول والعدس والفواكه والبطاطس والقمح والبطاطا وغيرها ..

ويبلغ احتياج الشخص العادى من الكربوهيدرات نحو ٤ ـ ٥ جرام يوميا لكل كيلوجرام من وزن الجسم حيث تعطى نحو ٤٠ ـ ٥٠٪ من القيمة الحرارية الكلية اللازمة للجسم طوال اليوم .

الدهــون :

وهى عبـارة عن مواد تخزن بالجـسم لتمده بالطاقـة.. أى أنها تعمل كطاقة احتـياطية فى الجسم تحميـه من فقدان الحرارة (أى أنها تحافظ على درجة حرارة الجـسم) . كذلك فلها دور فعال فى المساعدة على امـتصاص الفيتامـينات وبعض العناصر الأخرى .. وتتوافر الدهون فى الزيوت النبـاتية والحيوانية ومنتـجات الألبان والأسماك .. ويعـتبر كذلك فول الصويا من أغنى الأغـذية النباتية بالدهون .. ويـحـتـاج الشـخص العـادى إلى ١ ـ ٢ جـرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم يوميا من الدهون ..

الفيتامينات :

هى عناصـر غذائيـة عضـوية ضـرورية لإتمام بعض عمليـات التمثيل الغذائى بالجسم، وتلعب الفيتامينات دورا هاما وحيويا فى العـمليات الحـيوية داخل الجـسم البشـرى وتساعـد على تكوين العظام وإنتـاج البروثرومـبين اللازم لتـجلط الدم وغيـر ذلك من العمليات الحيوية الأخرى .. ويحتاجها الجسم بكميات ضئيلة جدا ولكنها هامة ولها دور فعال فى عمليات التمثيل الغذائى ..

ومنها فـيتامـين (أ) وفيـتامين (ب) و (ج) و (د) وغـيرها .. ولكل منها دوره فى الجسم ووظائفه الحيوية ..

ويجب معرفة أن بعض هذه الفيتامـينات مثل فيتامين (ج) يفقد قيمتـه الغذائية أثناء التخزين وأثناء إعـداد الطعام بالطهى .. كذلك فالفـيتامينات لا تخـتزن بالجسم وتتـحلل بسرعة وتفقـد قيمتـها الغذائية بـسبب إضافة بعض المواد القلوية عند طهى الطـعام مثل بيكربونات الصوديوم مثلا ..

أمراض سوء التغذية

لا شك أن التقتير وعدم إمداد الجسم بحاجاته الأساسية من الغذاء يجعل الجسم يصاب ببعض أعراض سوء التغذية والتى تتمثل فى الآتى :

- الشعور بالكسل والخمول والضعف العام والهزال نتيجة نقص البروتينات فى طعام الإنسان ..
- نقص عنصر الحديد فى الغذاء يؤدى إلى الإصابة بفقر الدم أو الأنيميا (Anemia) .
- نقص فيتامين (أ) فى الغذاء يؤدى للإصابة بمرض العشى الليلى وهو عدم القدرة على الرؤيا فى الظلام .. وجفاف الجلد .. وسقوط الشعر .. والتهاب غشاء الفم والتأثير على إنتاج بعض الهرمونات فى الجسم ..
- نقص فيتامين (ب$_{١}$) فى الغذاء يتسبب فى إصابة الجسم بمرض (برى برى Beri Beri) والضعف والإحساس بالتعب والإجهاد لأقل مجهود وعسر الهضم والإمساك ..
- نقص فيتامين (ب$_{٢}$) فى الغذاء يؤدى إلى تشققات فى الشفاه وازدياد حساسية العين للضوء والتهاب القرنية وقد يحدث فقر دم .
- نقص فيتامين (ب$_{٦}$) فى الغذاء يؤدى إلى فقد الشهية للطعام والقيء أحيانا ، وفى حالات النقص الشديد فقد تحدث آلام بالفم واللسان .
- نقص فيتامين حمض بانتوثنك يؤدى إلى ظهور آلام فى الأطراف ..
- نقص حمض فوليك وكذلك فيتامين (ب$_{١٢}$) فى الغذاء يؤدى إلى فقر الدم ..

● نقص فيتامين (E) يؤدى إلى التهاب ملتحمة العين وظهور تقشر بالجلد ..

● نقص فيتامين (ب٧) (نياسين) يؤدى إلى مرض (بلاجرا) حيث يكون الجلد خشنا وتحدث تشققات بالجلد والتهاب الحلق وضمور باللسان وزيادة اللعاب وقد يحدث إسهال وفقر دم والتهاب بالأعصاب ..

● نقص فيتامين (ج) يحدث مرض الاسقربوط (تقرحات بالفم الداخلى ونزيف اللثة وضعفها وسقوط الأسنان) ..

● نقص فيتامين (د) يتمثل فى مرض الكساح عند الأطفال والرضع أو لين العظام عند الكبار وتشوهات فى القفص الصدرى والهيكل العظمى والانحناء ..

● نقص فيتامين (ك) قد يحدث ولكنه ليس بالضرورة ، حيث أن القسم الأكبر منه يتكون داخل الجسم .. ومن أعراض نقص فيتامين (ك) فى الجسم سيلان الدم فى اللثة ووجود كريات الدم الحمراء فى البول ..

● الزنك : هام لعمليات الإنزيمات فى الجسم حيث يدخل فى تكوينها ويساعد على نقل ثانى أكسيد الكربون فى الدم ويدخل فى الهرمونات التى تنظم الدورة الشهرية عند النساء وكذلك وجد أن له علاقة بالنشاط الجنسى وحالات العقم. والزنك يوجد فى المحار والبصل وبذور عباد الشمس والنخالة والبيض .. ويبلغ احتياج الطفل أقل من ستة شهور ٣ ملجم ، ١٠ ملجم من سن ١ ـ ٧ سنوات ، ١٦ ملجم يوميا أكثر من عشر سنوات ، الحوامل والمرضعات إلى خمسة وعشرين ملجم يوميا ونقصه يتسبب فى التهاب الجلد والأمعاء وحدوث إسهال وسقوط الشعر ونقص

النمو (قصر القامة) وضعف الجهاز التناسلى وظهور حب الشباب .. وقد وجد فى دراسة حديثة أن الزنك يفيد فى الوقاية من الرشح والزكام ونزلات البرد والانفلونزا .. ويوجد فى اللحوم والكبد والأسماك والكلاوى وتوجد منه كميات ضئيلة فى الخضراوات والفواكه ..

● الحديد : هام وحيوى لتكوين هيموجلوبين الدم Hemoglobin ونقصه يؤدى إلى الأنيميا (أو فقر الدم) ويلعب دورا هاما فى نشاط خلايا الأعصاب .. ويوجد الحديد فى الكبد والكلاوى والخضراوات ذات الأوراق الداكنة مثل السبانخ والسلق والملوخية والبقدونس وكذلك فى البسلةوالعسل الأسود والبصل والتفاح .

ونقص الحديد يؤدى إلى سقوط الشعر وفقدان الشهية للطعام. وكمية الحديد التى يحتاجها الجسم يوميا للأطفال ١٠ ملجم وللكبار ١٨ ملجم يوميا .. ولكن يجب ملاحظة أن الزيادة من الحديد تتسبب فى حدوث ازدياد فى لون الجلد الأسمر وخاصة الوجه والأجزاء المعرضة للشمس كما تحدث تغيرات فى الأظافر لترسب الحديد الزائد ..

● الماغنسيوم : وهو عنصر ضرورى ومنشط لتنظيم حرارة الجسم وإمداد الجسم بالطاقة ومفيد للجهاز العصبى .. ويحتوى الجسم على نحو ٢٠ ـ ٣٠ جرام منه ويوجد نصف هذه الكمية فى العظام والأسنان بشكل خاص .. ويؤدى نقصه إلى اضطراب الأعصاب والعضلات وسرعة الانفعال .. ويوجد فى العسل الأسود والأطعمة البحرية كالأسماك والمحار وكذلك فى الزيتون والملوخية والبامية وغيرها ..

● اليود : وهو هام وضرورى للجسم وخاصة تنظيم إفراز

الغدة الـدرقية .. ويحـتوى الجـسم على نحو ١٥ ملجم مـن اليود ويوجد حوالى ٦٠ ٪ منها فى الغدة الدرقية والباقى منها فى الدم. ويعمل اليود على إفراز هرمونات الغدة الدرقية ونقصه يؤدى إلى تضخم الغدة الدرقية وتضخم مقدمة الرقبة .. ويوجد فى الأطعمة البحرية والمحار وكذلك الجرجير والبطاطس والبصل وغيرها ..

● المنجنيـز : مهم لتنشـيط الانزيمات داخل الجسـم وكذلك له دور فى الغدة التناسلية ، وله دور فى صـبغة الجلد .. ويوجد فى البقدونس والعسل الأسود والمشمش والسبانخ والقمح وغيرها ..

● النحـاس : عنصـر هام يدخل فى بـعض الانزيمـات وتكوين صبغة الجلد والشعر ..

● الصـوديوم : وهو عنصر هام لتـنظيم السوائل فى الجـسم ويتحكم فى نشاط الأعصاب ، ويستهلك الجـسم كميات كبيرة منه أثناء القيـام بمجهـود كبيـر وخاصة فى الأجـواء الحارة ، ولذلك يجب تعويض هذا النقص حيث يؤدى نقصه إلى ضعف العضلات والتشنج .. ويوجد على صورة ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) وكذلك بيكربونات الصوديوم وغيرها .. ويحتاج مرضى الكلى إلى نقص الصوديوم وكـذلك فى حالات اختزان السـوائل فى الجسم وأثناء الدورة الشـهرية ، ومن ثم يجب خـفض نسبـة الصوديوم نظرا لاختزان الميـاه فى الأنسجة خلال الفـترة التى تسبق الدورة الشهرية مباشرة ..

● البـوتاسـيوم : ويـعمل مع الـصوديوم علـى حفظ تركـيـز السوائل فى الخـلايا ويؤدى نقصه إلى ضعف العـضلات والشلل وانتفاخ المعدة بالغـازات ويؤثر ذلك على عضلات القلب مما يؤدى للوفـاة .. ويتوافر الـبوتاسيـوم فى اللحوم غـير المصنعـة واللبن

والفواكه ويعتبر الموز من أغنى مصادر البوتاسيوم ..

● الكالسيوم : ويدخل الكالسيوم فى تكوين العظام والأسنان ويساعد العضلات والأعصاب على القيام بوظائفها .. ويساعد الكالسيوم على تجلط الدم . ويعتبر فيتامين (د) ضرورى جدا لعمليات امتصاص الكالسيوم فى الجسم وتجعله يخرج من العضلات .. ويحتاج الشخص العادى إلى ٥٠٠ ملجم من الكالسيوم يوميا وتحتاج الحامل والمرضع إلى نحو ١٢٠٠ ملجم يوميا .. ويوجد الكالسيوم فى السبانخ واللبن والجبن والأسماك .. ونقصه يؤدى إلى مرض الكساح عند الأطفال ولين العظام عند الكبار ..

● بالإضافة إلى بعض العناصر الأخرى الهامة مثل الكروم والكوبالت والكبريت والسيليوم .. الخ ..



قروح الفراش

فى كل آية من آيات القرآن الكريم الحكمة والموعظة لنا نحن المسلمين فهو دستور حياة ومنهاج سلوك .. والقصص حينما يسردها القرآن فليست للتسلية أو الترويح عن النفس البشرية بل لابد أن نأخذ منها العظة والعبرة .. وفى واحدة من قصص الذكر الحكيم وهى قصة أهل الكهف يلفت الله تعالى نظر عباده إلى بعض الأشياء التى تفيدهم فى حياتهم وتقيهم من كثير من الأمراض .. يقول سبحانه فى سورة الكهف :

﴿ وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ وَكَلْبُهُم بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلِئْتَ مِنْهُمْ رُعْبًا (١٨) ﴾ .

وحول معنى هذه الآية الكريمة فقد أورد ابن كثير فى تفسيره :

ذكر بعض أهل العلم أنهم لما ضرب الله على آذانهم بالنوم ، لم تنطبق لئلا يسرع إليها البلى ، فإذا بقيت ظاهرة للهواء كان أبقى لها ، ولهذا قال تعالى : ﴿ وتحسبهم أيقاظا وهم رقود ﴾ وقد ذكر عن الذئب أنه ينام فيطبق عينا ويفتح عينا ، ثم يفتح هذه

ويطبق هذه وهو راقد ، كما قال الشاعر :

ينام بإحدى مقلتيه ويتقى   بأخرى الرزايا فهو يقظان نائم

وقوله تعالى : ﴿ ونقلبهم ذات اليمين وذات الشمال ﴾ قال بعض السلف : يقلبون فى العام مرتين . قال ابن عباس : لو لم يقلبوا لأكلتهم الأرض . وقوله : ﴿ وكلبهم باسط ذراعيه بالوصيد ﴾ قال ابن عباس ومجاهد وسعيد بن جبير وقتادة : الوصيد الفناء ، وقال ابن عباس : بالباب . وقيل : بالصعيد وهو التراب ، والصحيح أنه بالفناء وهو الباب ، ومنه قوله تعالى : « إنها عليهم مؤصدة » أى مطبقة مغلقة ، ويقال : وصيد وأصيد ، ربض كلبهم على الباب كما جرت به عادة الكلاب ، قال ابن جريج : يحرس عليهم الباب ، وهذا من سجيته وطبيعته حيث يربض ببابهم كأنه يحرسهم ، وكان جلوسه خارج الباب ، لأن الملائكة لا تدخل بيتا فيه كلب ، كما ورد فى الصحيح ولا صورة ولا جنب ولا كافر ، كما ورد به الحديث الحسن ، وشملت كلبهم بركتهم فأصابه ما أصابهم من النوم على تلك الحال ، وهذا فائدة صحبة الأخيار ، فإنه صار لهذا الكلب ذكر وخبر وشأن .. وقد قيل : إنه كان كلب صيد لأحدهم ، وهو الأشبه ، وقيل : كلب طباخ الملك ، وقد كان وافقهم على الدين وصحبه كلبه ..

وقوله تعالى : ﴿ لو اطلعت عليهم لوليت منهم فرارا ولملئت منهم رعبا ﴾ أى أنه تعالى ألقى عليهم المهابة بحيث لا يقع نظر أحد عليهم إلا هابهم لما ألبسوا من المهابة والذعر ، لئلا يدنو منهم أحد ولا تمسهم يد لامس ، حتى يبلغ الكتاب أجله ، وتنقضى رقدتهم التى شاء تبارك وتعالى فيهم ، لما له فى ذلك من الحكمة والحجة البالغة والرحمة الواسعة ..

وعلى أية حـال ففى هذه الآية الكريمـة إرشاد وتوجـيه من الله سبـحانه وتعالى إلـى بعض الأشياء الضـرورية والتى يجب علينا الأخذ بها فى النوم أو غيره ..

ولعلنا فى الطب الحديث نجد أن هناك أمـراضا تظهر من جراء النوم أو الجلوس لمدة طويلة على مكان معين وهى ما تسمى باسم قروح السرير أو قروح الفراش .

وقروح الفـراش هذه تنشأ من الضغط عـلى الجلد الذى يعوق الدورة الدموية به فـتقل أو تتـوقف تغذيته وحـيويتـه ولهذا تذبل أنسجة الموضـع وتـتآكل ويسهل للجراثيم غـزوها وإحداث جروح والتـهابات صـديدية فى هذه الأماكن وتحـدث عند بعض المرضـى الذين تضطرهم حالتـهم الصحيـة للبقاء الطويل فى السـرير مثل كسور الحوض والعمود الفقرى أو الشلل .. الخ ..

ولتجنب قروح الفـراش ـ كما أخبرنا القـرآن الكريم ـ وللوقاية منه يجب تغيير وضع المريض كل ساعة أو ساعتين من النوم على الظهـر إلـى النوم على أحـد الجـانـبـين أو حـتى علـى البطن مع استـعمال بعـض الأشياء الأخـرى مثل العجلة المطـاطية أو بعض المراتب اللينة أو غـير ذلك مـن الوسائل الأخـرى الحديثـة .. وهذا مـا يفـعله الطب الحـديث الآن وأخـبـرنا عنـه القـرآن الكريم إلى ضرورة الوقاية وهى التحريك من وضـع إلى وضـع آخر حتى نقى أنفسنا من مثل هذه الأمراض والتى يزداد احتمال الإصابة بها مع وجـود بعض الأمراض الأخـرى مثل الشلل أو عدم القـدرة على الحركة ..



النار وطهى الطعام

النار جعلها الله سبحانه وتعالى فى الدنيا فى خدمة الإنسان تساعده على عمل الكثير من الأشياء التى تذلل سبل عيشه وتيسرها له وجعلها الله سبحانه فى الآخرة عقابا للكافرين ..

يقول سبحانه فى سورة هود :

﴿ وَلَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبُشْرَىٰ قَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ فَمَا لَبِثَ أَن جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ (٦٩) ﴾ .

ويقول ابن كثير فى تفسيره لهذه الآية الكريمة :

يقول تعالى : ﴿ ولقد جاءت رسلنا ﴾ - وهم الملائكة - إبراهيم بالبشرى . قيل تبشره بإسحاق، وقيل بهلاك قوم لوط ويدل على ذلك قوله تعالى : ﴿ فلما ذهب عن إبراهيم الروع وجاءته البشرى يجادلنا فى قوم لوط : ﴿ قالوا سلاما قال سلام ﴾ أى عليكم . قال علماء البيان : هذا أحسن مما حيوه به لأن الرفع يدل على الثبوت والدوام : ﴿ فما لبث أن جاء بعجل حنيذ ﴾ أى ذهب سريعا فأتاهم بالضيافة وهو عجل فتى البقر ، حنيذ : مشوى على الرضف وهى الحجارة المحماة . وقال الزمخشرى : العجل هو ولد البقرة ويسمى « الحسيل » والحنيذ هو المشوى على الحجارة

المحماة فى أخدود، وقيل الذى يقطر دسمه ،وهذا يعنى بالتأكيد الطهى والشوى حيث لا يتأتى تقطير الدسم إلا إذا وضع على النار وعلى أية حال فهذه الآية الكريمة توضح نقطة هامة صحية وحيوية وهى طهى الطعام حيث الوقاية من كثير من الأمراض التى يمكنها أن تنتقل عبر اللحوم غير المطهية طهيا جيدا والتى من أهمها التسمم الغذائى ..

التسمم الغذائى :

ومن أهم أعراضه القيء والإسهال وآلام بعضلات الأطراف مع هزال وضعف عام بالجسم وجفافه، وتزداد خطورته فى حالة الأطفال وتناول كمية كبيرة من الطعام غير المطهى خاصة مع الجوع ..

ويحدث التسمم الغذائى نتيجة أحد أربعة أسباب وهى :

١ - تلوث بكتيرى للأطعمة بالمكور العنقودى مثل تلوث بعض الأطعمة كاللحوم والأسماك والبيض خاصة فى درجات الحرارة العالية مثل حرارة الصيف ..

٢ - تلوث كيميائى : ويحدث مثلا تسمم بالنحاس عند طهى الطعام الذى يحتوى على الخل أو عصير الليمون مثلا فى أوان نحاسية أو يحدث التسمم بالرصاص من مياه الشرب التى تمر فى أنابيب مصنوعة من الرصاص أحيانا ..

٣ - الحساسية لبعض الأطعمة : مثل الحساسية للبقوليات وخاصة الفول ويحدث مرض (فافيزم) وهو يحدث فى الأشخاص المصابين بنقص أنزيم فوسفات دهيدروجيناز السداسى فى الدم ..

٤ - أطعمة سامة بطبيعتها : فهناك أطعمة تكون سامة إذا

تناولها الشخص فى مرحلة معينة مثلا قبل نضجها مثل اللوز الأخضر حيث يكون محتويا على مركب السيانيد .. والبطاطس الخضراء حيث تكون محتوية على السولانين السام .. وهناك الفطريات السامة مثل فطر الارجوت الذى يصيب الحبوب كالقمح والشعير، وهناك أيضا بعض الأسماك السامة .. الخ .

وعلى أية حال فما يهمنا هنا هو التسمم الغذائى الناتج عن عدم الطهى الجيد للطعام وهذا يحدث نتيجة التسمم بأحد أنواع البكتيريا والتى من أشهرها :

تسمم البوتيوليزم :

وهى حالة تنشأ من تناول لحوم أو مواد بروتينية حيوانية تحتوى على ميكروب « باسيل البوتيولينم Botulinum Bacilli » والذى يوجد فى الأمعاء الغليظة للحيوانات ومن ثم فى اللانشون والسجق والأغذية المحفوظة مثل المعلبات والأسماك المملحة كالسردين والفسيخ وغيرها ويتكاثر فى وسط لا هوائى .

وعلى أية حال فهذا الميكروب يموت بالغليان ومن ثم ففى حالة عدم الغليان أو عدم الطهى الكافى لمثل هذه المواد الغذائية فإن المرض بأعراض أولية قد تظهر فى خلال يوم أو عدة أيام مثل القىء بدون إسهال وتغير فى الصوت مع حدوث دوران ويترنح الشخص مع حدوث ازدواج البصر حيث يخيل للشخص أنه يرى الواحد اثنين .. وبعد ذلك تحدث أعراض عصبية تالية مثل صعوبة البلع والنطق نتيجة شلل عضلات البلعوم، وقد ينتشر الشلل فى جميع أعضاء الجسم، ومع هذا يظل المريض محتفظا بإحساسه ووعيه .. وبعد ذلك فقد يدخل المصاب فى غيبوبة ثم تحدث الوفاة خلال ٣ ـ ٥ أيام نتيجة شلل فى عضلات التنفس وتدهور فى الدورة التنفسية .

وتصل نسبة الوفاة بين المصابين نحو ٦٠٪ ..

السالمونيلا :

وتعتبر بكتريا السالمونيلا أحد أنواع البكتيريا المعوية، وهى تشمل نحو ١٩٠٠ نوع.. أربعة منها فقط تصيب الإنسان .. وهو ميكروب عضوى سالب الجرام .. وهذه أيضا بكتيريا تنتقل إلى الإنسان عبر اللحوم غير المطهية طهيا جيدا وتسبب له الكثير من المصاعب والأعراض المرضية مثل القيء والإسهال واضطرابات معوية أو معدية ..

وتتراوح مدة حضانة المرض من بضع ساعات حتى ٧٢ ساعة بعد تناول الغذاء أو الشراب الملوث بالسالمونيلا .. ومن أعراضه حدوث ارتفاع فى درجة حرارة الجسم مع غثيان واضطراب بالبطن مع حدوث نوبات متكررة من الإسهال قد تؤدى إلى الجفاف وهبوط فى الدورة الدموية .. الخ ..

وهذا النوع من أضرار عدم طهى اللحوم طهيا جيدا معروف ومنتشر خاصة فى بعض حالات الدجاج المشوى والذى يتم طهيه بواسطة الشوايات حيث لا تخترق النار الدجاجة بالمقدار الكافى ..

وعلى أية حال فإن كل ما سبق من أمراض و أعراض مرضية يمكن تجنبها بالطهى الجيد للطعام عن طريق النار التى سخرها الله لنا ..

وصدق الله العظيم حين قال فى سورة يس :

﴿ الَّذِى جَعَلَ لَكُم مِّنَ الشَّجَرِ الأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَا أَنتُم مِّنْهُ تُوقِدُونَ (٨٠) ﴾ .



الزحام

حينما يأتى الله سبحانه وتعالى بأدب قرآنى كريم لعباده المؤمنين فإنما يكون ذلك لحكمة يعلمها سبحانه فيها الخير والرشاد لعباده ، ومن ثم يجب الأخذ والعمل بهذا التوجيه الربانى الكريم ..

يقول سبحانه فى سورة المجادلة :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُزُوا فَانشُزُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ (11) ﴾ .

وقد أورد ابن كثير فى تفسيره لهذه الآية الكريمة :

يقول تعالى مؤدبا عباده المؤمنين وآمرا لهم أن يحسن بعضهم إلى بعض فى المجالس : ﴿ يا أيها الذين آمنوا إذا قيل لكم تفسحوا فى المجالس فأفسحوا يفسح الله لكم ﴾ وذلك أن الجزاء من جنس العمل كما جاء فى الحديث الصحيح : « من بنى لله مسجدا بنى الله له بيتا فى الجنة » وفى الحديث الآخر : « ومن يسر على معسر يسر الله عليه فى الدنيا والآخرة والله فى عون العبد ما كان العبد فى عون أخيه » ولهذا أشباه كثيرة ، ولهذا قال تعالى :

﴿ فافسحوا يفسح الله لكم ﴾ قال قتادة : نزلت هذه الآية فى مجالس الذكر ، وذلك أنهم كانوا إذا رأوا أحدهم مقبلا ضنوا بمجالسهم عند رسول الله ﷺ فأمرهم الله تعالى أن يفسح بعضهم لبعض .

وقال مقاتل بن حيان : أنزلت هذه الآية يوم الجمعة ، وكان رسول الله ﷺ يومئذ فى الصفة وفى المكان ضيق ، وكان يكرم أهل بدر من المهاجرين والأنصار، فجاء ناس من أهل بدر وقد سبقوا إلى المجالس ، فقاموا حيال رسول الله ﷺ فقالوا السلام عليك أيها النبى ورحمة الله وبركاته ، فرد النبى ﷺ عليهم ، ثم سلموا على القوم بعد ذلك فردوا عليهم ، فقاموا على أرجلهم ينتظرون أن يوسع لهم ، فعرف النبى ﷺ ، يحملهم على القيام فلم يفسح لهم ، فشق ذلك على النبى ﷺ ، فقال لمن حوله من المهاجرين والأنصار من غير أهل بدر : « قم يا فلان وأنت يا فلان» فلم يزل يقيمهم بعدة النفر الذين هم قيام بين يديه من المهاجرين والأنصار أهل بدر ، فشق ذلك على من أقيم من مجلسه وعرف النبى ﷺ الكراهة فى وجوههم ، فقال المنافقون ألستم تزعمون أن صاحبكم هذا يعدل بين الناس ؟ والله ما رأيناه قد عدل على هؤلاء إن قوما أخذوا مجالسهم وأحبوا القرب من نبيهم فأقامهم وأجلس من أبطأ عنه ، فبلغنا أن رسول الله ﷺ قال : « رحم الله رجلا يفسح لأخيه » فجعلوا يقومون بعد ذلك سراعا فيفسح القوم لإخوانهم، وقد نزلت هذه الآية يوم الجمعة . رواه ابن أبى حاتم .

وقد ورد فى الحديث الشريف الذى أخرجه الشيخان والإمام أحمد عن ابن عمر :

حدثنا خلاد بن يحيى حدثنا سفيان عن عبيد الله عن نافع عن ابن عمر عن النبى ﷺ أنه نهى أن يقام الرجل من مجلسه ويجلس فيه آخر ولكن تفسحوا وتوسعوا . وكان ابن عمر يكره أن يقوم الرجل من مجلسه ثم يجلس مكانه .

(صحيح البخارى رقم ٥٧٩٩ ـ كتاب الاستئذان)

وعلى أية حال فإننا نستفيد من هذه الآية الكريمة السابقة أن فيها توجيها من الله سبحانه أن يفسح المسلم لأخيه فى المجلس ولا يزاحمه حتى لا يحدث هناك زحام قد يؤدى إلى حدوث انتقال بعض الأمراض الصدرية مثلا فيكون هناك مجال ضيق تنتقل فيه الميكروبات عبر التنفس من شخص مريض إلى آخر سليم .. ولعلنا نعرف أن بعض الأمراض الصدرية مثل السل الرئوى أو الدرن تنتقل فى الأماكن المزدحمة ..

وعموما فإن الفسحة فى المجالس تمكننا من الوقاية وعدم انتقال بعض الأمراض مثل :

الدرن أو السل الرئوى :

وهذا مرض معد وخطير تنتقل الإصابة به عن طريق بصاق المرض أو استنشاق الرزاز العالق به ميكروب المرض أو شرب لبن الماشية المصابة بهذا المرض .. الخ .. وينتج عنه أعراض المرض مثل الضعف العام ونقص الوزن وضعف الشهية للطعام مع شحوب الوجه وفقر الدم وسرعة النبض بجانب الأعراض الصدرية مثل السعال المستمر والبصاق وأحيانا يكون مصحوبا بالدم مع ألم فى الصدر وضيق فى التنفس .. الخ ..

الانفلونزا :

وهو أيضا مرض فيروسى معد وينتشر بشكل وبائى خاصة فى الأماكن المزدحمة، ومن مضاعفات المرض التهاب الأذن

الوسطى مع ضعف حاستى الذوق والشم والتهاب الشعب الهوائية مع السعال الشديد وبصاق والشعور بالصداع وارتفاع درجة حرارة الجسم ..

الجدرى :

وهو أيضا مرض معد ينتشر عن طريق رذاذ المريض سواء بطريق مباشر أو عن طريق الهواء المتعلق بميكروب المرض .. ومن أعراضه ارتفاع درجة حرارة الجسم مع صداع وألم شديد وحدوث قشعريرة وطفح جلدى على الوجه والفخذ والساقين بجانب طفح بالأغشية المخاطية .. ومن مضاعفاته التهابات جلدية مختلفة نتيجة الطفح الجلدى مع نزلة شعبية والتهابات رئوية وقد يؤدى فى بعض الأحيان إلى فقد البصر ..

وهذه الأمراض وغيرها يمكن الوقاية منها بتجنب الأماكن المزدحمة والفسحة فى المجلس وغيره ..



الميتة والدم ولحم الخنزير

يقول سبحانه وتعالى فى سورة البقرة :

﴿ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (١٧٣) ﴾ .

ويقول ابن كثير فى تفسيره لهذه الآية الكريمة :

عن أبى هريرة قال : قال رسول الله ﷺ : « أيها الناس إن الله طيب لا يقبل إلا طيبا وإن الله أمر المؤمنين بما أمر به المرسلين ، فقال : ﴿ يا أيها الرسل كلوا من الطيبات واعملوا صالحا إنى بما تعملون عليم ﴾ وقال : ﴿ يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم ﴾ ثم ذكر الرجل يطيل السفر أشعث أغبر يمد يديه إلى السماء : يا رب يا رب ، ومطعمه حرام ومشربه حرام وملبسه حرام ، وغذى بالحرام فأنّى يستجاب لذلك ؟ » ..

ولما أمتن تعالى عليهم برزقه وأرشدهم إلى الأكل من طيبه ، وأنه لم يحرم عليهم من ذلك إلا الميتة ، وهى التى تموت حتف أنفها من غير تذكية وسواء كانت منخنقة أو موقوذة أو متردية أو نطيحة أو قد عدا عليها السبع ، وقد خصص الجمهور من ذلك ميتة البحر لقوله تعالى : ﴿ أحل لكم صيد البحر وطعامه ﴾ على

ما سيأتى إن شاء الله ، وحديث العنبر فى الصحيح وفى المسند والموطأ والسنن قوله عليه السلام فى البحر : « هو الطهور ماؤه الحل ميتته » وروى الشافعي وأحمد وابن ماجة والدار قطنى حديث ابن عمر مرفوعا: « أحل لنا ميتتان ودمان السمك والجراد والكبد والطحال » .. وقد روى ابن ماجة من حديث سيف بن هارون عن سلمان رضى الله عنه : سئل رسول الله ﷺ عن السمن والجبن والفراء ، فقال « الحلال ما أحل الله فى كتابه ، والحرام ما حرم الله فى كتابه ، وما سكت عنه فهو مما عفا عنه » وكذلك حرم عليهم لحم الخنزير سواء ذكى أم مات حتف أنفه ، ويدخل شحمه فى حكم لحمه إما تغليبا أو أن اللحم يشمل ذلك أو بطريق القياس ، وكذلك حرم عليهم ما أهل به لغير الله ، وهو ما ذبح على غير اسمه تعالى من الأنصاب والأنداد والأزلام ونحو ذلك مما كانت الجاهلية ينحرون له .. « فمن اضطر غير باغ ولا عاد » أى فى غير بغى ولا عدوان وهو مجاوزة الحد « فلا إثم عليه » أى فى أكل ذلك ﴿ إن الله غفور رحيم ﴾ ..

وقال تعالى فى الآية (١٤٥) :

﴿ قُل لاَّ أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَىٰ طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلاَّ أَن يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (١٤٥) ﴾ .

وحول هذه الآية الكريمة يقول الإمام القرطبى فى تفسيره :

قوله تعالى : ﴿ قل لا أجد فى ما أوحى إلى محرما ﴾ أعلم الله عز وجل فى هذه الآية بما حرم . والمعنى : قل يا محمد لا أجد فيما أحل إلى محرما إلا هذه الأشياء ، لا ما تحرمونه بشهوتكم ،

وحـرم رسـول الله ﷺ بالمدينة أكل كـل ذى ناب من السبـاع وكل مخلب من الطير .

وقد أورد ابـن كثيـر فى تفسـيره لهـذه الآية الكريمة : يـقول تعالى آمرا عبده ورسوله محمدا ﷺ « قل » يا محمد لهؤلاء الذين حرمـوا ما رزقـهم الله افتـراء على الله « لا أجد فى مـا أوحى إلى محرما على طاعم يطعمه » أى آكل يأكله.. قـيل معناه لا أجد شيئا مما حرمتم حـراما سوى هذه ، وقيل معناه لا أجـد من الحيوانات شـيئـا حرامـا سوى هذه .. وذكـر فى هذه الآية من الميتـة والدم المسـفوح ولحم الخنزير ومـا أهل لغيـر الله به ، وما عـدا ذلك فلم يحرم وإنما هو عـفو مسكوت عنه ، فكيف تزعمـون أنتم أنه حرام ومن أين حرمـتموه ولم يحرمـه الله ؟.. كما جـاء النهى عن لحوم الحـمر الأهليـة ولحـوم السبـاع وكل ذى مـخلب من الطيـر على المشهور من مذاهب العلماء .

الميتـــة :

الميـتة هى التى مـاتت دون ذبح .. فـربما ماتت نتـيجـة تناول سموم معينة أو مرض معين أو نتيجة الشيخوخة أو نتيجة حادث من الحوادث أو غـير ذلك من الأسبـاب الأخرى غـير الذبح. وعند تناول هذه الميـتـة تتسـبب فى كثـيـر من الأضـرار لمتناولهـا .. فـالحيـوان الميت يصبـح جسـمه مكانا خـصـبا لنمـو الميكروبات الضـارة مـثل الميكروبات المرضـيـة التى تفـتك بالإنسـان، وهذه الميكروبات نتيجة تحلل بعض المواد العـضوية داخل الحيوان الميت وتنتج مـواد وروائح مميـزة فـضـلا عن لون الـلحم والذى يكون واضحا .. ولهذا نجد كل دول العالم تقيم السلخانات.. وهى أماكن مـخصـصة لذبح الحـيـوانات بعد الكشف علـيهـا من قبل أطبـاء

بيطريين متخصصين لمعرفة ما إذا كان الحيوان مصابا بأحد الأمراض وغير صالح للاستهلاك الآدمى .. الخ ..

وهناك أمراض فتاكة كثيرة يمكنها أن تسبب الكثير من الأضرار إذا أكل الإنسان لحم هذا الحيوان المصاب بتلك الأمراض ومنها مرض السل حيث يجب إعدام الحيوان المذبوح أو الميت نتيجة مرض السل وأيضا إذا كان الحيوان مصابا بداء الكلب أو بمرض الحمى الفحمية أو مات نتيجة التسمم بالمبيدات أو بالجراثيم السبحية أو العنقودية.. فهذه كلها تسبب ضررا كبيرا لكل من يأكل لحوم هذه الحيوانات المصابة ..

وعلى أية حال يحدث عن أكل وتناول الميتة بعض الأضرار لكل من يتناولها مثل :

- اضطرابات الهضم نتيجة التسمم الغذائى من الميتة ..

- نقل الكثير من الأمراض والميكروبات الضارة مثل ميكروب سالمونيلا ومرض السل .. الخ ..

- عندما تموت الميتة يحتبس الدم بملوثاته وتفقد قيمتها الغذائية نتيجة نشاط إنزيمات التحلل ، ومن ثم فليست هناك أية قيمة غذائية من أكل الميتة بل الضرر - كل الضرر - من أكلها ..

فالله سبحانه وتعالى إنما حرم الميتة لما فيها من الضرر ولما فيها من الدم المحتقن ، لهذا فهى ضارة للبدن حرمها الله سبحانه وتعالى، ويستثنى من ذلك الميتة من السمك والجراد فإنهما حلال. فقد روى الإمام مالك والترمذى والنسائى حديث أبى هريرة رضى الله عنه . أخبرنا إسحاق بن منصور قال حدثنا عبدالرحمن قال حدثنا مالك عن صفوان ابن سليم عن سعيد بن سلمة عن

المغيرة بن أبى بردة عن أبى هريرة عن النبى ﷺ فى ماء البحر هو الطهور ماؤه الحلال ميتته .

(سنن النسائى ـ الصيد والذبائح ـ حديث رقم ٧٥ ٢ ٤٢)

أيضًا فقد روى الإمام أحمد وابن ماجة والبيهقى عن ابن عمر رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال :

حدثنا أبو مصعب حدثنا عبدالرحمن بن زيد بن أسلم عن أبيه عن عبد الله بن عمر أن رسول الله ﷺ قال أحلت لكم ميتتان ودمان.. فأما الميتتان فالحوت والجراد، وأما الدمان فالكبد والطحال .

(سنن ابن ماجة ـ كتاب الأطعمة حديث رقم ٣٣٠٥

ومسند الإمام أحمد حديث رقم ٦٥ ٥٤)

وفى كل ما سبق تتضح الحكمة والإعجاز الطبى فى تحريم أكل وتناول لحوم الميتة حفاظا على صحة الإنسان ..

لحم الخنزير :

لحم الخنزير معروف أنه لحم خبيث حرمه الله سبحانه وتعالى لخبثه وضرره لبنى الإنسان ..

والخنزير كحيوان له سلوكيات مقززة ويضرب به المثل فى البلاهة والبلادة واللامبالاة وعدم الغيرة وعدم الإحساس ..

والحكمة من تحريم هذه الأشياء هو الحفاظ على الإنسان من الضرر وللحفاظ على صحته من الأمراض وفى ذلك وقاية له من تلك الأمراض حين يتجنب مسبباتها ..

والإسلام حين يحرم لحم الخنزير ويحرم أكله فإن ذلك لحكمة الله سبحانه وتعالى وهو الأعلم بما يصلح للإنسان ويحافظ على صحته . فمن المعروف أن الخنزير يصاب بنحو ٦٦ مرضا حيث

ينقل منها إلى الإنسان نحو ٣٠ مرضا (سبعة أمراض طفيلية وحيدة الخلية وخمسة أمراض ديدان ورقية وأحد عشر مرضا ديدان حبلية أو شعرية وأربعة أمراض ديدان شريطية وثلاثة أمراض بطفيليات جلدية) كما أن الخنزير يصاب بنحو ٣٤ مرضا فيروسيا ينقل منها للإنسان ثمانيةأمراض بالاضافة إلى أن الخنزير ينقل نحو ١٥ مرضا جرثوميا للإنسان وثلاثة أمراض فطرية .. الخ ..

ومن أشهر هذه الأمراض التى يمكننا الوقاية منها بتجنب أكل لحم الخنزير :

الدودة الشريطية :

وتسمى كذلك بالدودة الوحيدة وهى دودة طويلة جدا حيث يبلغ طولها نحو ثمانية أمتار وتتكون من عقل متعددة أكبرها ناحية الذيل وأصغرها ناحية الرأس والتى تكون فى حجم رأس الدبوس ..

وأحد أهم مصادر هذه الدودة هو لحم الخنزير .. وهذه الدودة تخرج عقل الذيل الناضجة ومنها البويضات الخاصة حسب نوع الدودة فى البراز الذى يصل إلى طعام الخنزير ومن أمعاء الخنزير تمر لتسكن هذه الأجنة فى لحوم الخنزير فإذا تناولها الإنسان تنطلق هذه الأجنة إلى الأمعاء لتستكمل نموها وتكبر وتصل إلى عدة أمتار فتخرج فى البراز العقل الذيلية الناضجة وبها البويضات .. وعند إصابة الإنسان بها تستقر فى أى جزء من جسمه مثل الكبد وتتحوصل به وقد تستقر فى المخ وتسبب الصرع .. الخ ..

ومن أعراض هذا المرض ازدياد الشهية للأكل مع كثرة الطعام الذى يتناوله المصاب ، ومع هذا يعتريه هزال الجسم والضعف العام وعدم القدرة على العمل ..

والعجيب فى هذه الدودة هو قدرتهـا الفائقة على النمو وإعادة تكوين نفسـهـا ، ولا يمكن للإنســان أن يشفى منهـا إذا ما بقـيت ولو عقلة واحدة منها داخل جســم الإنسان فإن هذه العقلة قادرة على إعادة تكوين الدودة الكاملة ..!!

وبالطبع فـالوقاية من هـذه الدودة هى تجنب أكل لحم الخنزير نهائيا ..

تريكينيازيس :

وهى ديدان صـغـيرة تعيش فى أمعــاء الفئران وتنتـقل لبرازها الذى يحوى الـبويضـات التى تلوث طـعام الـخنزير فيـبلع الخنزير هذه البويضات التــى يوصلها إلى أمعائه وثم تفقـس اليرقات التى تنطلق مخـترقة الأمعـاء إلى جميع أجـزاء جسم الخنزير .. وطور الحـيـاة فى الخنزير هذه تحـدث فى الإنســان إذا مـا تناول لحم الخنزير. وللوقاية من هذا المرض يجب الابتعاد نهائيا عن أكل لحم الخنزير .

الدوسنتاريا الخنزيرية :

وهذه تنتـقـل عن طريق مـيكروب يوجـد فـى براز الخنزير .. وتنتقل إلــى طعام الإنسان وتســتقر فــى أمعائه الغليظـة مسبـبة إســهالا مـصحـوبا بالمخـاط والدم مع حـدوث ارتفاع فى درجـة حــرارة الجسم وقـد تحدث مـضاعـفات بـالرئة والقلب مسـببـة الوفاة ..

انفلونزا الخنزير :

وهذه إحدى الأوبئة الناجمة عن هذا الحيوان الذى حرم الله أكله علينا. فقد اجـتاحت الولايات المتحدة الأمـريكية عام ١٩٧٧م . هذا الوباء مما أدى إلى صــدور تعليمـات بتطعـيم كل أمريكى باللقــاح

المضـاد لهـذا النـوع من الأنفلونزا حـيث تكـبـدت مـا يقـرب من ١٥٠ مليـون دولار أمريكى .. أيضـا فـقد تسـبب هذا الوباء الذى اجتاح العالم فى عام ١٩١٨م . إلى وفـاة نحو ٢٠ مليون شخص من متناولى لحوم الخنازير ..

كل ما سبق بالإضافة إلى أن لحم الخنزير :

● يحتـوى على نسبـة عاليـة من الدهون تقدر بنـحو ٥٠٪ من وزنه، كما أن دهن الخنزير يحتوى على نسبة عالية من الأحماض الدهنية المعقدة، وأن نسبة الكـولسترول تبلغ نحو ١٥ مرة ضعف ما فى لحـوم الأبقار، ومن ثم فهـو خطر على صحة مـستخدمـيه ويتسبب فى معظم حالات الذبحة القلبية ..

● من خصائص لحم الخنزير أنه سـريع الفساد والتحلل ومن ثم يسبب التسمم الغذائى وأمراضه المتنوعة ..

● احتـواء لحم الخنزير على نسبـة عالية من اليـوريا وحامض البوليك يجعل مستخدميـه يعانون من أمراض الروماتيزم والتهاب المفاصل وغيرها ..

● وجـد أن متنـاولى لحم الخنزير يعـانون من عسـر الهـضم نتيجة أليافه الغليظة ..

الـــدم :

الدم هو سائل أحمر معـتم يسير فى أوردة وشرايين الجسـم .. ويحمل الكثير من المواد والميـكروبات الضارة فى الجسم حيث أن الدم :

● يحمل سمـوما وفضلات كثـيرة كأحد وظائفـه والمتمثلة فى حمل فـضلات الجسم وسـمومه .. حـيث يحمل مخلفـات الجسم الناتجـة عن عمـليات الهـدم داخل الجـسم مثل الـيوريا وحـمض

البوليك وغاز ثانى أكسيد الكربون وغيرها ..

● الدم وسط صالح لنمو الجراثيم والبكتيريا بوجه عام .. وتستفيد مّن هذه الخاصية للدم جميع المختبرات فى عمل مزارع دموية للحصول على مزارع بكتيرية وجرثومية كإحدى وسائل التشخيص فى العلاج ..

● لا يعتبر الدم غذاء بشريا متكاملا حيث لا توجد به المواد الغذائية الصالحة للجسم البشرى ونموه .. لأن تركيب الدم به نسبة ضئيلة مّن البروتينات المتمثلة فى ألبومين وجلوبيولين وفيبرينوجين وغيرها ولهذا لا يعتبر الدم غذاء كاملا ..

● شرب الدم قد يؤدى إلى حدوث فشل كلوى وذلك عن طريق ارتفاع نسبة البولينا فى الدم وقد يؤدى كذلك لحدوث غيبوبة ..

● يحتوى الدم على مواد تسمى مضادات، وهذه قد توجد حالة من التفاعلات مع الأجسام المضادة فتحدث حساسية شديدة .

● كذلك فإن أكل الدم والمحتوى على تلك الكمية الهائلة من الجراثيم والميكروبات تحدث تهيجا فى أغشية المعدة والأمعاء وغيرها من أجزاء الجسم المختلفة .

وعلى أية حال فالوقاية من كل ما سبق تكون بالبعد عن تناول الدم كما أخبرنا القرآن الكريم وبالطبع فإن هناك فارقا كبيرا بين تناول وأكل الدم وبين نقل الدم ..

السواك والإعجاز الوقائى

للسواك مكانة مرموقة فى السنة النبوية الشريفة كأحد سنن الوضوء التى وردت عن رسول الله ﷺ .

فقد أورد البخارى فى صحيحه :« حدثنا يحيى بن بكير حدثنا الليث عن جعفر بن ربيعة عن عبدالرحمن سمعت أبا هريرة رضى الله عنهم أن رسول الله ﷺ قال: « لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك» .

(صحيح البخارى ـ كتاب التمنى ـ حديث رقم ٦٦٩٩)

وأعواد السواك تؤخذ من شجرة الآراك (Savadora Precica) وهى تشبه فى شكلها العام شجرة الرمان.والسواك يؤخذ عادة من الجذور كما قد يؤخذ أيضا من الأفرع الصغيرة إلا إنه ثبت أن الأفرع أقل فى احتوائها للمواد الفعالة من الجذور ..

والسواك يحتوى على نحو عشرين عنصرا فعالا منها مواد السنجرين والفلورايد وسلفايوريا والأنسيك وألياف السليولوز وبعض الأملاح المعدنية وزيوت عطرية طيارة وفيتامين ج وبعض مركبات الكالسيوم والصوديوم والحديد والكبريت وغيرها ..

وهذه المواد مطهرة للفم حيث وجد أن السنجرين قاتل للجراثيم والطفيليات ومانع للنزيف .. وقد أثبتت الدراسات الحديثة مدى تأثير هذه المكونات على نمو بعض أنواع البكتيريا التى توجد داخل الفم وتصيب الأسنان بالتسوس ومدى تأثيرها فى حماية أسطح الأسنان من الإذابة حيث وجد أن هذه المواد تعطى الأسنان مناعة طبيعية ضد التسوس والنخر بالقضاء على الطفيليات والبكتيريا المسببة لهما .. كما أثبتت دراسات أخرى أهمية السواك وأثره فى الوقاية من سرطان الفم وقدرته على الحد من نمو الخلايا السرطانية .. ولعل هذا قد دفع شركات الأدوية العالمية إلى التنافس فى انتاج معاجين أسنان تحمل اسم السواك ..



النعل وأمراض القدم

لعل بعض الناس يعجبون مـن هذا الدستور الإلهى وهو القرآن الكريم والذى لم يترك شيئا إلا لفت نظرنا إليـه صـغير أو كبيرا .. يقول سبحانه وتعالى فى سورة طه :

﴿ إِنِّي أَنَا رَبُّكَ فَاخْلَعْ نَعْلَيْكَ إِنَّكَ بِالْوَادِ الْمُقَدَّسِ طُوًى (١٢) ﴾ .

ففى هذه الآية القرآنية الكريمة إشـارة من الله سبحانه وتعالى وتوجيه كريم منه سبحانه إلى نـبيه موسى عيه السلام بأن يخلع نعليه لأنه بالوادى المقدس .. وقد قيل إنما أمر الله تعالى نبيه بخلع نعليه تعظيما للبقعة المقدسة التى هو فيها ..

وقال سعيد بن جبير حول تفسير هذه الآية الكريمة : كما يؤمر الرجل أن يخلع نعليه إذا أراد أن يدخل الكعبة المشرفة، وقيل كذلك ليطأ الأرض المقدسة بقدميه حافيا غير منتعل ..

وعلى أية حال فـهذا يوحى بشىء هام وهو أن سيـدنا موسى عليه السلام كان منتـعلا .. أى كان يستعمل النعل ، وفـيها إشارة إلى الناحيـة الطبيـة الوقائية إذ أن النعل وعـدم المشى حافـيا يقى الإنسان من كثير من الأمراض ..

فـهناك العـديد من الأمراض التى تـنتقل إلى الإنـسان وتفـتك بجـسمه إذا مـا مشى حـافيـا .. ومن هذه الأمراض البـلهارسـيا

والانكلستوما وبعض الأمراض الروماتيزمية وغيرها ..

فالبلهارسيا : من الأمراض المتوطنة فى منطقة وادى النيل وخاصة بمصر وتنتج الإصابة بالمرض من الاستحمام والنزول فى الترع والقنوات وخاصة تلك التى تحتوى على الطور المعدى « السركاريا » حيث يخترق الجلد ومنها ثنايا الأصابع للقدم فى حالة المشى حافيا وتمر فى الجسم حتى تصل إلى المثانة والكبد .. الخ .. ثم تكمل نموها فتخرج البويضات سواء فى البول أو فى البراز،وعندما يتبول الإنسان أو يتبرز تخرج تلك البويضات لتبدأ أطوارا جديدة فى القوقع المختص، وهكذا تعاود الكرة من جديد. وهى مرض فتاك له عواقب وخيمة تحدث الكثير من الأضرار على الفرد والمجتمع . وهناك نوعان من البلهارسيا هما البولية والمعوية ..

فالبلهارسيا البولية تصيب أساسا الجهاز البولى ويشكو المريض من ألم خاصة عند التبول مع زيادة مرات التبول ووجود دم أحمر قان فى نهاية البول .. وتتفاوت مضاعفات البلهارسيا البولية من التهاب المثانة وضيق وتليف الطحال والفشل الكلوى المزمن إلى سرطان المثانة ..

أما البهارسيا المعوية فتصيب الجهاز الهضمى ويشكو المريض من دوسنتاريا حادة أو مزمنة أو نزول دم من الشرج، وتتفاوت مضاعفاتها حيث أنها قد تؤدى إلى فشل كبدى وهبوط وظائف الكبد وحدوث نزيف من دوالى المرىء قد يؤدى إلى استسقاء بالبطن مما يجعل المريض غير قادر على العمل مع احتمال تعرض الكبد إلى حدوث أورام سرطانية به .. الخ ..

والوقاية منها هو تجنب الاستحمام أو النزول فى مياه الترع والقنوات ولبس نعال فى القدمين ..

الانكلستوما :

هى ديدان صغيرة يبلغ طولها نحو سنتيمتر واحد تخرج بويضاتها فى براز المريض، وعند وجودها فى أرض رطبة تفقس.. وعند ملامسة جلد الإنسان لها فى حالة المشى حافى القدمين على الأرض الرطبة تخترق يرقاتها الجلد وتسرى فى جسمه وتتم دورتها لتخرج بويضاتها فى براز المريض ..

وهى من الأمراض التى تسبب فقر الدم وضعف وهزال ، بالإضافة إلى حموضة بالمعدة تجعل المريض يميل لأكل الطمى مع هبوط فى الدورة الدموية ..

للوقاية منها يجب لبس نعل فى القدمين مع تجنب الحفاء أو ملامسة الأرض الرطبة ..

كذلك فكلنا نعلم أن المشى حافيا يعرض القدمين إلى الكثير من الأخطار التى قد تحدث بالإنسان ، كما أنه يساعد على تكوين طبقة جلدية سميكة أسفل القدمين .. الأمر الذى يجعل صاحبه يفقد الإحساس فى منطقة أسفل القدمين ..



ماء قليل .. أمراض أكثر

الماء هو النعمة التى أنعم الله علينا بها وسخره لنا وأنزله من السماء وأخرجه من الأرض ماء عذبا نشربه ونعتمد عليه فى كل شئون حياتنا فلا نقدر أن نعيش بدونه .. فالماء أصل الحياة وعماد الإنسان والنبات والحيوان وكل كائن حى .

يقول سبحانه فى سورة الأنبياء :

﴿ أَوَ لَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلا يُؤْمِنُونَ (٣٠) ﴾

ويقول تعالى فى سورة النحل :

﴿ هُوَ الَّذِى أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ (١٠) ﴾

وحول هذه الآية الكريمة فقد أورد ابن كثير فى تفسيره .

لما ذكر تعالى ما أنعم به عليهم من الأنعام والدواب، شرع فى ذكر نعمته عليهم فى آنزال المطر من السماء وهو العلو مما لهم فيه بلغة ومتاع لهم ولأنعامهم ، فقال : « لكم منه شراب » أى جعله عذبا زلالا يسوغ لكم شرابه ، ولم يجعله ملحا أجاجا « ومنه شجر فيه تسيمون » : أى وأخرج لكم منه شجرا ترعون فيه

أنعامكم . كما قال ابن عباس وعكرمة والضحاك وقتادة وابن زيد فى قوله فيه تسيمون ، أى ترعون ومنه الإبل السائمة ، والسوم : الرعى .

ويقول سبحانه فى سورة الزخرف :

﴿ وَالَّذِى نَزَّلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَنشَرْنَا بِهِ بَلْدَةً مَّيْتًا كَذَلِكَ تُخْرَجُونَ (١١) ﴾

ويقول ابن كثير فى تفسيره لهذه الآية الكريمة :

« والذى نزل من السماء ماء بقدر » أى بحسب الكفاية لزرعكم وثماركم وشربكم لأنفسكم ولأنعامكم . وقوله تبارك وتعالى : ﴿ فأنشرنا به بلدة ميتا ﴾ أى أرضا ميتة ، فلما جاءها الماء اهتزت وربت وأنبتت من كل زوج بهيج .

هذه الآيات ـ وغيرها من الآيات الأخرى التى ذكرت الماء فى القرآن الكريم ـ يخبرنا الله سبحانه وتعالى بفضل الماء وأنه سبحانه أنزله من السماء لخدمة الإنسان وحياته وقد يسره الله لخلقه وجعله عذبا زلالا يسوغ لنا شرابه والانتفاع منه ولم يجعله أجاجا ملحا فهذه نعمة عظيمة من رب العزة والجلال .

ونحن نعلم أن الماء يكون أكثر من ٧٠٪ من وزن جسم الإنسان حيث أنه يدخل فى التركيب العضوى لجميع الخلايا فى الجسم وأنسجته وعصارته .. فنجد أنه يشكل نحو ٩٠٪ من الدم و٧٥٪ من خلايا الكبد .. إلخ .

وتعتبر قوة إذابة الماء للمواد العضوية وغير العضوية أكبر من السوائل الأخرى إلى حد ما .

وفى الجسم يعتبر الماء أهم حامل للإفرازات إلى الخارج كالبول والبراز والعرق الذى يضر الجسم إذا لم يتم طرده إلى

خارجه .. كما أن الماء يحافظ على سيولة الدم وتسهيل عملية الهضم والامتصاص للمواد الغذائية ويكسب العضلات مرونتها .. كما أنه ينظم درجة حرارة الجسم للاحتفاظ بمعدلها الطبيعي .

ويحتاج الشخص العادى لنحو ٢,٥ لتر من الماء يوميا فى الجو المعتدل سواء عن طريق الشراب المباشر للماء أو العصائر أو الطعام وغيره .

ويتم فقد الماء من الجسم عن طريق البول والبراز والعرق وزفير التنفس وغيرها، فضلا عن عمليات الاحتراق الداخلى داخل الجسم .. ويبلغ المعدل الذى يفقده الجسم يوميا من الماء ٢,٥ لتر منها ١,٥ لتر فى البول والبراز، ولتر واحد من خلال العرق والتنفس، إلا أنه فى بعض الحالات المرضية يزداد معدل فقد الجسم للماء مثل القيء أو الإسهال الشديدين، أو الأمراض الأخرى مثل البول السكرى أو عند تعاطى بعض الأدوية مثل مدرات البول.

ومن أعراض نقص الماء فى الجسم الشعور بالعطش وجفاف الفم الناتج عن نقص إفراز اللعاب ونقص الوزن وجفاف الجلد وخمول القوى العقلية والعضلية وارتفاع البولينا فى الدم وارتفاع درجة حرارة الجسم أحيانا وهبوط الدورة الدموية .

ويجب معرفة أن الماء هام جدا فى الكثير من الأمراض ويعتبر علاجا فعالا فى بعض حالات الحمى والإسهال وارتفاع حرارة الجسم فكيفى مثلا أخذ حمام ماء عادى لخفض درجة حرارة الجسم، ثم إن أمراض الجفاف التى يعانى منها بعض الأطفال خاصة فى فصل الصيف تعتمد فى علاجها أساسا على الماء .

التداوى بالماء :

لعل البعض منا لا يعلم أن الماء يعتبر الآن إحدى الوسائل المستخدمة فى العلاج فى الطب الحديث فى صور مختلفة مثل :

– حمـامات الماء الـبارد وتستـعمل فـى حالات ارتفـاع درجة حـرارة الجسم والأرق، وبعـض حالات الاحـتقـان الموضـعى فى الأقدام والوجه، وفى بعض حالات الإمساك المزمن واحـتقان فتحة الشرج الناتجة عن الإمساك .. وغيرها .. إلخ .

– حمامـات الماء الحار :وتستخدم فى بعض حالات الاحـتقان الموضعية مثل الزكام والبواسير وغيرها .

– حمـامات مـتزايدة الحـرارة : وتستـعمل فى بعـض حالات حصوات الجهاز البولى ، وبعض حالات السمنة أو البدانة .. إلخ .

– حـمامـات متناوبة : وفـيهـا يسـتخـدم الماء البارد والحـار بالتناوب، وهذه تستعمل لتنشيط الدورة الدموية وغيرها .

– حمـامات البـخار (سـاونا) : ولها اسـتخدامـات فى بعض حالات الحساسية والنقرس والبواسير وآلام المفاصل .. إلخ .

– المياه المعدنيـة : وهذه معروفة للجـميع حيث تستخـدم مياه معينة لغرض الشفاء من بعض الأمراض مثل الروماتيزم والسمنة وغيرها .

ويعتـبر ماء زمـزم هو أفضل الميـاه ولها فوائد عـظيمة . فـقد أخرج ابن ماجة (ج٢/ح ٣٠٥٣ ـ كتاب المناسك) وأحمد البيهقى من حديث جابر بن عبد الله :

حدثنا هشام بن عمار حدثنا الوليـد بن مسلم قال : قال عبدالله ابن المؤمل أنه سمع أبا الزبير يقول سمعت جابر بن عبد الله يقول سمعت رســول الله ﷺ يقول : ماء زمزم لما شرب له .. كـذلك فقد ورد أن أبا ذر قد أقـام بين الكعبة وأسـتارها أربعـين ما بين يوم وليلة ليس له طعام غير ماء زمزم .



الخمــر

فى بعض الآيات القرآنـية الكريمة نجـد أوامر من الله سبـحانه وتعـالى ينهى عبـاده عن فـعل أشيـاء معـينة أو اجـتناب أشيـاء أخـرى .. وقد يتـساءل البـعض من ذوى المعـرفة المحـدودة لماذا يأمرنا الله سبحـانه باجتناب أشياء فيها فـوائد لنا ـ كما يبدو ذلك ظاهريا لهم من أول وهلة ـ كالخمر مثلا ؟

يقول سبحانه وتعالى فى سورة البقرة :

﴿ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ (٢١٩) ﴾

ويقول ابن كثير فى تفسيره لهذه الآية الكريمة :

عن ابن عمـر قال : لما أنزل تحريم الخمـر ، قال : اللهم بين ا فى الخـمـر بيـانـا شـافـيـا ، فنزلت هذه الآية التـى فى البـقـر « يسـألونك عن الخمر والميـسر قل فيهما إثم كبيـر » فدعى عمر ، فقرئت عـليه فقال : اللهم بين لنا فى الخـمر بيانا شافـيا ، فنزلت الآية التى فى النسـاء « يا أيها الـذين آمنوا لا تقربوا الصلاة وأنتم سكارى » فكان منادى رسـول الله ﷺ إذا أقام الصـلاة نادى : أن

لا يقربن الصلاة سكران ، فدعى عمر ، فقرئت عليه فقال : اللهم بين لنا فى الخمر بيان شافيا ، فنزلت الآية التى فى المائدة ، فدعى عمر ، فقرئت عليه فلما بلغ « هل أنتم منتهون » قال عمر : انتهينا انتهينا .

وزاد ابن أبى حاتم بعد قوله انتهينا ، إنها تذهب المال وتذهب العقل ، فقوله « يسألونك عن الخمر والميسر » أما الخمر ، فكما قال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضى الله عنه : أنه كل ما خامر العقل ، وقوله : « قل فيهما إثم كبير ومنافع للناس » أما إثمهما فهو فى الدين ، وأما المنافع فدنيوية من حيث إن فيها نفع البدن وتهضم الطعام وتخرج الفضلات وتشحذ بعض الأذهان ولذة الشدة المطربة التى فيها ، كما قال حسان بن ثابت فى جاهليته :

ونشربها فتتركنا ملوكا وأسدا لا ينهنهنا اللقاء

وكذا بيعها والانتفاع بثمنها ، ولكن هذه المصالح لا توازى مضرتها ومفسدتها الراجحة ، لتعلقها بالعقل والدين ، ولهذا قال الله تعالى : « وإثمهما أكبر من نفعهما » ، ولهذا كانت هذه الآية ممهدة لتحريم الخمر على البتات ، ولم تكن مصرحة بل معرضة ، ولهذا قال عمر رضى الله عنه لما قرئت عليه : اللهم بين لنا فى الخمر بيانا شافيا ، حتى نزل التصريح بتحريمها فى سورة المائدة .

قال تعالى فى سورة المائدة :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٩٠) إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلاةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ (٩١) ﴾

ويقول الإمام القرطبى فى تفسيره لهاتين الآيتين :

قوله تعالى : « يا أيها الذين آمنوا » خطاب لجميع المؤمنين بترك هذه الأشياء إذ كانت شهوات وعادات تلبسوا بها في الجاهلية وغلبت على النفوس فكان نفى منها فى نفوس كثير من المؤمنين .

وأما الخمر فكانت لم تحرم بعد ، وإنما نزل تحريمها فى سنة ثلاث بعد وقعة أحد وكانت وقعة أحد فى شوال سنة ثلاث من الهجرة وتقدم اشتقاقها ، وأما الأنصاب فقيل : هى الأصنام ، وقيل هى النرد والشطرنج .

وتحريم الخمر كان بتدرج فإنهم كانوا مولعين بشربها وأول ما نزل فى شأنها ﴿ يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما إثم كبير ومنافع للناس ﴾ (البقرة : ٢١٩) أى فى تجارتهم ، فلما نزلت هذه الآية تركها بعض الناس وقالوا : لا حاجة لنا فيما فيه إثم كبير ، ولم يتركها بعض الناس وقالوا : نأخذ منفعتها ونترك إثمها فنزلت هذه الآية : ﴿ لا تقربوا الصلاة وأنتم سكارى ﴾ (النساء : ٤٢) فتركها بعض الناس وقالوا : لا حاجة لنا فيما يشغلنا عن الصلاة وشربها بعض الناس فى غير أوقات الصلاة حتى نزلت « يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس » الآية فصارت حراما .

وقيل إن عمر بن الخطاب ذكر للنبى ﷺ عيوب الخمر ، وما ينزل بالناس من أجلها ودعا الله فى تحريمها وقال : اللهم بين لنا فى الخمر بيانا شافيا فنزلت هذه الآيات فقال عمر : انتهينا انتهينا وقد مضى فى سورتى البقرة والنساء وروى أبو داود عن ابن عباس قال : « يا أيها الذين آمنوا لا تقربوا الصلاة وأنتم

سكارى » و « يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما إثم كبير ومنافع للناس » نسختهما الآيتان التى فى المائدة « إنما الخمر والميسر والأنصاب » .

قوله تعالى : « رجس » رجس سخط وقد يقال للنتين والعذرة والأقذار رجس، والرجز بالزاى العذاب لا غير والركس العذرة لا غير، والرجس يقال لأمرين ، ومعنى « من عمل الشيطان » أى يحمله عليه وتزيينه وقيل هو الذى كان عمل مبادىء هذه الأمور بنفسه حتى اقتدى به فيها .

قوله تعالى : « فاجتنبوه » يريد أن أبعدوه واجعلوه ناحية فأمر الله تعالى باجتناب هذه الأمور ، واقترنت بصيغة الأمر مع نصوص الأحاديث وإجماع الأمة ، فحصل الاجتناب فى جهة التحريم ، فبهذا حرمت الخمر ولا خلاف بين علماء المسلمين أن سورة المائدة نزلت بتحريم الخمر ، وهى مدنية من آخر ما نزل ، وورد التحريم فى الميتة والدم ولحم الخنزير فى قوله تعالى : « قل لا أجد » (الأنعام : ١٤٥) وغيرها من الآى خبرا وفى الخمر نهى وزجر وهو أقوى التحريم وأوكده : روى ابن عباس قال : لما نزل تحريم الخمر ، مشى أصحاب رسول الله ﷺ بعضهم إلى بعض وقالوا حرمت الخمر ، وجعلت عدلا للشكر يعنى أنه قرنها بالذبح للأنصاب وذلك شرط، ثم علق « لعلكم تفلحون » فعلق الفلاح بالأمر ، وذلك يدل على تأكيد الوجوب .. وقوله تعالى : « فاجتنبوه » يقتضى الاجتناب المطلق الذى لا ينتفع معه بشىء بوجه من الوجوه لا بشرب ولا بيع ولا تخليل ولا مداواة ولا غير ذلك .

وقد أجمع المسلمون على تحريم بيع الخمر والدم ، وفى ذلك

دليل على تحريم بيع العذرات ، وسائر النجاسات ، وذهب جمهور الفقهاء إلى أن الخمر لا يجوز تخليلها لأحد ، ولو جاز تخليلها ما كان رسول الله ﷺ ليدع الرجل أن يفتح المزادة حتى يذهب ما فيها لأن الخل مال وقد نهى عن إضاعة المال ، ولا يقول أحد فيمن أراق خمرا على مسلم أنه أتلف له مالا . وقد أراق عثمان بن أبى العاص خمرا ليتيم ، واستؤذن ﷺ فى تخليلها فقال : لا ، ونهى عن ذلك .. وهذه الآية تدل على تحريم اللعب بالنرد والشطرنج قمارا أو غيره .

وقد ثبت فى الصحيحين عن عمر بن الخطاب رضى الله عنه :
حدثنا أحمد بن أبى رجاء حدثنا يحيى عن أبى حيان التيمى عن الشعبى عن ابن عمر رضى اللهم عنهما قال خطب عمر على منبر رسول الله ﷺ فقال إنه قد نزل تحريم الخمر وهى من خمسة أشياء : العنب والتمر والحنطة والشعير والعسل. والخمر ما خامر العقل. وثلاث وددت أن رسول الله ﷺ لم يفارقنا حتى يعهد إلينا عهدا الجد والكلالة وأبواب من أبواب الربا. قال قلت يا أبا عمرو فشىء يصنع بالسند من الأرز قال ذلك لم يكن على عهد النبى ﷺ أو قال على عهد عمر وقال حجاج عن حماد عن أبى حيان مكان العنب الزبيب .

(صحيح البخارى ـ حديث رقم ٥١٦٠ ـ كتاب الأشربة)

وروى الإمام أحمد عن ابن عباس رضى الله عنهم :

حدثنا زكريا أخبرنا عبيد الله عن عبد الكريم عن قيس بن حبتر عن ابن عباش قال : قال رسول الله ﷺ إن الله حرم عليكم الخمر والميسر والكوبة وقال كل مسكر حرام . (الكوبة : النرد أو الشطرنج)

(مسند الإمام أحمد حديث رقم ٣١٠٤)

وعن ابن عمر رضى الله عنهما :

حدثنا سليمان بن داود ومحمد بن عيسى فى آخرين قالوا حدثنا حماد يعنى ابن زيد عن أيوب عن نافع عن ابن عمر قال : قال رسول الله ﷺ كل مسكر خمر وكل مسكر حرام ومن مات وهو يشرب الخمر يدمنها لم يشربها فى الآخرة

(سنن أبى داود - حديث ٣١٩٤ - كتاب الأشربة)

وروى الإمامين النسائى وأحمد عن أبى سعيد عن النبى ﷺ أنه قال :

أخبرنا محمد بن بن بشار عن محمد قال حدثنا شعبة عن منصور عن سالم بن أبى الجعد عن نبيط عن جابان عن عبد الله ابن عمرو عن النبى ﷺ قال لا يدخل الجنة منان ولا عاق ولا مدمن خمر .

أيضا فقد أورد الإمام مالك فى مسنده حديث عائشة رضى الله عنها . حدثنى يحيى عن مالك عن ابن شهاب عن أبى سلمة بن عبدالرحمن عن عائشة زوج النبى ﷺ أنها قالت سئل رسول الله ﷺ عن البتع فقال كل شراب أسكر فهو حرام .

(أخرجه مسلم فى أشربة ٣٧٢٧ ، ٣٧٢٨ ، أخرجه الترمذى فى الأشربة ١٧٨٦ ، ١٧٨٩ ، أخرجه النسائى فى الأشربة ٥٤٩٦ ، ٥٤٩٧ ، أخرجه مالك فى الأشربة ١٣٣١) .

وجاء الأثر : اجتنبوا الخمر فإنها أم الخبائث ، وإنه كان رجل فيمن خلا قبلكم يتعبد ويعتزل الناس فعلقته امرأة غوية فأرسلت إليه جاريتها أن تدعوه لشهادة فدخل معها ، فطفقت كلما دخل بابا أغلقته دونه حتى أفضى إلى امرأة وضيعة عندها غلام وباطية خمر ، فقالت: إنى والله ما دعوتك لشهادة ولكن دعوتك لتقع على أو تقتل هذا الغلام أو تشرب هذا الخمر . فسقته كأسا فقال ٠

زيدونى فلم يرم حتى وقع عليها وقتل النفس .. فاجتنبوا الخمر فإنها لا تجتمع هى والإيمان أبدا إلا أوشك أحدهما أن يخرج صاحبه .

والخمر كما أوضحت الآيات القرآنية الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة وكذلك ما ثبت لجمهور العلماء والباحثين والمهتمين بمراكز الأبحاث الدوائية والطبية فى العصر الحديث - بل وعبر العصور السابقة - أنها هى أم الخبائث وتتسبب فى الإصابة بالكثير من الأمراض ومنها :

السرطان :

فقد ثبت أن الخمر وإدمانها تتسبب فى الإصابة بأنواع عديدة من السرطان حيث تعتبر الكحوليات مواد مسرطنة .. وفى تقرير لمنظمة الصحة العالمية نشر عام ١٩٨١ عن الوقاية الأمراض غير السارية ومكافحتها أنه ثبتت العلاقة بين تعاطى الكحوليات والسرطانات التى تصيب الجهازين الهضمى والتنفسى العلوى ويرتبط سرطان المرىء ارتباطا قويا بتعاطى الكحول وتدخين التبغ . ومن ثم فقد وجد أن نسبة كبيرة من مدمنى الخمور يصابون بسرطان الحنجرة وسرطان البلعوم والمرىء وسرطان المعدة وسرطان الكبد وسرطان القولون والمستقيم وسرطان البنكرياس وسرطان الثدى وغيرها .. كذلك وجد أن احتمال الإصابة كذلك بهذه الأمراض تكون كبيرة جدا فى المدمنين عن غيرهم ممن لا يتعاطون الخمور .

الحمل والإجهاض :

وجد أن حدوث حالات الإجهاض تزداد بصورة كبيرة بين الحوامل من مدمنات الخمور والكحوليات حيث يحدث تسمم

للجنين وهو داخل رحم أمه ويحدث الإجهاض ويتكرر فى المدمنات ويسمى الإجهاض المتكرر (Spontaneous Abortion) وتزداد نسبة حدوثه كلما زادت الكمية التى تتناولها الأم من الخمور وهذه الظاهرة تنتشر بشكل كبير وملحوظ بين النساء فى الدول غير الإسلامية والتى تبيح تعاطى الخمور .. وبالإضافة إلى حدوث الإجهاض فإنه إذا لم تصل درجة السمية بالدرجة الكافية لحدوث الإجهاض فإن المولود يولد مشوها وناقص النمو وتظهر عليه أعراض كثيرة مثل صغر حجم الرأس وتشوهات فى العينين والأذنين وبروز الجبهة وعيوب بأصابع اليدين والقدمين مع التخلف العقلى .. إلخ .. الأمر الذى يؤثر على المولود طيلة حياته بعد ذلك . وهناك دراسات غربية كثيرة فى هذا المجال التى أثبتت ذلك حيث أوضحت دراسة روسية أن ٥٪ من الأطفال المشوهين ولدوا لأمهات مدمنات خمور ، كما أن هناك دراسة أخرى تمت على عينة من مدمنات الخمور من الحوامل ذكرت أن ١٤٥ طفلا مصابون بمرض عقلى و ٥٥ طفلا مصابون بالسل و ٣٦ طفلا مصابون بتخلف عقلى و ٣٧ طفلا ولدوا قبل تمتم نموهم و١٦ جنينا توفوا أثناء الولادة من عينة الأمهات المدمنات للخمور التى تمت عليها الدراسة .

فقد الوعى :

وهذه أيضا إحدى سمات مدمنى الخمور حيث لا يشعرون بما حولهم ولا يحسون بالحياة ويعيشون فى عزلة تامة عن كل ما يجرى حولهم الأمر الذى يجعلهم يصابون بالكآبة والأمراض النفسية المختلفة واضطراب السلوك وعدم الانتباه لما يفعله أو يصدر عنه أو عن الآخرين .. ويتم هذا التأثير للخمر عن طريق

الجهاز العصبى المركزى حيث يصاب مدمنو الخمر بضمور خلايا قشـرة الدماغ والسكتـة الدماغيـة التى تحدث فى حـالات الإفراط الحاد فى الخمـور مع وجود التهاب السحايا عند مـدمنى الخمور أيضا وفـيها يدخل المدمن فى غيـبوبة يفقد فـيها الحيـاة وإذا نجا منها فـإنه يصاب بأمـراض عصبـية ونفسـية كثـيرة .. وهذا كله يفسـر تلك الحوادث المرورية المروعة التى تنتج عن السـائقين من مدمنى الخمور حـيث يفقد المدمن وعيه وبالتالى يـفقد قدرته على التـركيـز ويفقـد سيـطرته على عجلة القـيـادة فتكون نهـاية ذلك معروفة وهى حادث مرورى يروح ضحيته الكثير من الأبرياء وقد يكون هو أحدهم .

الأمراض الصدرية :

يصاب مـدمن الخمر ببـعض الأمراض التنفـسية حـيث يحدث هبوط فى عمليـة التنفس مصحوبا بشخير وضـجيج فى مرحلتى الشـهيق والزفـيـر وذلك يرجع إلى تأثيـر الخمـور على الرئتـين والقصـبة الهوائية والجـهاز التنفسى بشكل عـام حيث يؤثر على جـميع أجـزائه بدءا من الأنف وحتـى الحويصـلات الهوائيـة فى الرئة .. ومن ثم يشـعر المدمن بضـيق فى التنفس والصعـوبة فى الحصول على الأكسيجين اللازم له .

الأرق المستمر :

لا ينام مدمن الخمور نوما طبيعيا هادئا ولكنه حين ينام تنتابه أنواع متقطعة من الأرق خلال نوم عميق وحدوث عرق غزير أثناء النوم وهذا يجعل جسده ضعيفـا هزيلا لعدم أخذ كفايته من النوم أو الراحة الطبيعية للجسم .

الضعف الجنسى :

قد يتصور البعض أن الخمـور تعطى شيئا من القدرة أو القوة

الجنسية لمن يدمنها ولكنه على العكس تماما من ذلك فقد وجد أن مدمنى الخمور يصابون بنوع من القصور أو الضعف الجنسى وتزداد هذه الحال بزيادة كمية الخمر التى يتعاطاها الشخص المدمن، وأن الخمر تجعل مدمنه غير طبيعى من الناحية الجنسية ويسبب ارتخاء جنسيا للعضو الذكرى عند الرجل وكذلك برود جنسى عند المرأة فضلا عما قد يسببه من عدم القدرة على الإنجاب. وهناك دراسات طبية حديثة فى هذا المجال أثبتت علاقة الخمور وإدمان الكحوليات بالعقم عند الرجال والنساء على حد سواء ..

ففى الرجال وجد أن الخمور تعمل على حدوث ضمور بالخصيتين وفقدان الرغبة الجنسية وتساقط شعر العانة وشعر اللحية مع وجود تأثير واضح على عملية تكوين الحيوانات المنوية.

وفى النساء المدمنات وجد أن الخمور تعمل على ضمور المبيضين واضطراب الدورة الشهرية ونقص إفراز هرمونات الأنوثة من استروجين (Estrogen) وبروجستيرون كما أنهن يتعرضن للإجهاض المتكرر .. إلخ .

الخمر والرضاعة الطبيعية :

وجد أن الأمهات المرضعات اللاتى يتناولن الخمور خلال فترة رضاعة أطفالهن يلحقن ضررا بالغا بهؤلاء الأطفال حيث ينتقل تأثير الخمر من دم الأم إلى دم الطفل الرضيع عن طريق الغدد اللبنية التى تنقل تأثير الخمر خلال لبن الأم إلى الرضيع، ومن ثم تحدث للطفل أعراض وأمراض تتفاوت درجة تأثيرها ودرجة خطورتها تبعا لكمية الخمر التى تتعاطاها الأم المرضعة .

الخمر والأدوية :

أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة فى مجال تأثير الخمور على

الأدوية أن هذا التأثير يكون إيجابيا أو سلبيا على فعالية الأدوية المختلفة. فبعض هذه الأدوية تزداد فعاليتها مثل المهدئات والمنومات وغيرها من الأدوية الأخرى التى تؤثر على الجهاز العصبى المركزى وكذلك تزداد الآثار الجانبية لبعض الأدوية مثل مضادات الحساسية عند استعماله مع الخمور .

الخمر والجهاز الهضمى :

قد يقول البعض إن الخمور تساعد علم هضم الطعام وعلاج قصور الجهاز الهضمى، ولكن هذا القول مردود على قائليه. فقد ثبت بما لا يدع مجالا للشك بأن للخمر تأثيرا ضارا على الجهاز الهضمى حيث يقلل من نشاطات الإنزيمات الهاضمة ومن ثم فقد يسبب حدوث عسر هضم واضطرابات فى المعدة والأمعاء بجانب حدوث بعض الأورام السرطانية الخبيثة فى الجهاز الهضمى ..

ويشمل تأثير الخمر جميع أجزاء الجهاز الهضمى من الفم وحتى نهاية عملية الهضم والإخراج. فالفم يحدث به التهاب بالغدد اللعابية ويحدث تسوس بالأسنان وتتكرر التهابات الفم ويحتمل الإصابة بسرطان البلعوم ويتأثر المرئ وتتأثر حركته الدودية التى تساعد على مرور الطعام فيجد مدمن الخمر صعوبة فى البلع وغيره .. والمعدة تتأثر إفرازاتها للأنزيمات الهاضمة ويتأثر الغشاء المبطن للمعدة أيضا وتحدث قرحة المعدة ويتأثر امتصاص المواد الغذائية بالخمور وتتأثر كذلك حركة المعدة والأمعاء ويحدث إمساك عند المدمن وما ينتج عنه من متاعب صحية كثيرة .

الخمور والدم :

تتسبب الخمور فى حدوث فقد الدم (أنيميا) وكذلك حدوث

سرطان الدم (لوكيميا) بجانب تأثير الخمر على حدوث اضطرابات فى دقات القلب وسرعة النبض .

كل ما سبق يتسبب عن الخمر بجانب الصداع والشعور بعدم التركيز وتشتت الذهن .. إلخ .. والتى قال عنها الشاعر قديما :

فمازالت الكأس تغتالنا   وتذهب بالأول الأول

تلك الخمر التى قال فيها ابن عباس رضى الله عنه : فى الخمر أربع خصال هى السكر والصداع والقىء والبول .

وقد نزه الله تعالى خمر الجنة عن كل ذلك حين قال تعالى فى سورة الصافات :

﴿ عَلَىٰ سُرُرٍ مُّتَقَابِلِينَ (٤٤) يُطَافُ عَلَيْهِم بِكَأْسٍ مِّن مَّعِينٍ (٤٥) بَيْضَاءَ لَذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ (٤٦) لا فِيهَا غَوْلٌ وَلا هُمْ عَنْهَا يُنزَفُونَ (٤٧) ﴾

وفيها ينزه الله سبحانه خمر الجنة عن الآفات التى فى خمر الدنيا من صداع الرأس ووجع البطن (وهو الغول) وذهابها بالعقل .. وهى خمر جارية بيضاء لونها مشرق حسن بهى لا كخمر الدنيا فى منظرها البشع الردىء من حمرة أو سواد أو اصفرار .. إلخ .

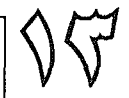
فسبحان الله الذى هدانا إلى ما يصلح أجسادنا ويحميها من كل خبيث .. ويقول ابن كثير عنها فى تفسيره :

« لا فيها غول ولا هم عنها ينزفون » نزه الله سبحانه وتعالى خمر الجنة عن الآفات التى فى خمر الدنيا من صداع الرأس ووجع البطن وهو الغول وذهابها بالعقل جملة. فقال تعالى هاهنا : « يطاف عليهم بكأس من معين » أى بخمر من أنهار جارية لا يخافون انقطاعها ولا فراغها لا كخمر الدنيا فى منظرها البشع الردىء من حمرة أو سواد أو اصفرار أو كدورة إلى غير ذلك مما

ينفـر الطبع السليم . « لذة للشـاربين » أى طعمـها طيب كلونهـا. وطيب الطعم دليل على طيب الريح بخـلاف خمر الدنيا فى جـميع ذلك. وقوله تعـالى: « لا فيهـا غول » يعنى لا فيـها وجع للبطن .. قال : قاله ابن عـباس رضى الله عنهما ومجـاهد وقتادة وابن زيد: كمـا تفعله خمر الدنيـا من القولنج ونحوه لكثـرة مائيتهـا ، وقيل المراد بالغـول هاهنـا صـداع الرأس. وروى هكذا عن ابن عـبـاس رضـى الله عنهما وقال قـتادة هو صداع الرأس ووجع البطن وعنه وعن السدى لا تغتال عقولهم كما قال الشاعر :

فمازالت الكأس تغـتالنا وتـذهـب بالأول الأول

وقال سعيد بن جبيـر لا مكروه فيها ولا أذى ، والصحيح قول مجـاهد أنه وجع البطن ، وقوله تعالى : « ولا هم عنهـا ينزفون » قال مجاهد لا تذهب عقولهم وكذا قـال ابن عباس ومحمد بن كعب والحسن وعطاء بن أبى مسلم الخراسانى والسدى وغيرهم. وقال الضحاك عن ابن عباس : فى الخـمر أربع خصال السكر والصداع والقىء والبول. فذكر الله خمر الجنة فنزهها عن هذه الخصـال .



النوم .. و .. راحة البدن

النوم .. هذه النعمة التى أنعم الله بها على عباده وجعله لهم قاطعا للحركة وراحة للبدن حتى يعود إليه نشاطه وحركته المنشودة للقيام بواجباته فى شتى سبل الحياة .

يقول سبحانه فى سورة (الفرقان) :

﴿ وَهُوَ الَّذِى جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا (٤٧) ﴾

ويقول ابن كثير فى تفسيره لهذه الآية الكريمة :

« وهو الذى جعل لكم الليل لباسا » أى يلبس الوجود ويغشاه ، كما قال تعالى : « والليل إذا يغشى » و « النوم سباتا » أى قاطعا للحركة لراحة الأبدان ، فإن الأعضاء والجوارح تكل من كثرة الحركة فى الانتشار بالنهار فى المعاش ، فإذا جاء الليل وسكن ، سكنت الحركات فاستراحت ، فحصل النوم الذى فيه راحة البدن والروح معا « وجعل النهار نشورا » أى ينتشر الناس فيه لمعايشهم ومكاسبهم وأسبابهم ..

وقال سبحانه فى سورة (النبأ) :

﴿ وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (٩) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (١٠) ﴾

ويقول ابن كثير فى تفسيره لهاتين الآيتين

« وجعلنا نومكم سباتا » أى قطعا للحركة لتحصل الراحة من كثرة الترداد والسعى فى المعايش فى عرض النهار . وقد تقدم مثل هذه الآية فى سورة الفرقان « وجعلنا الليل لباسا » أى يغشى الناس ظلامه وسواده كما قال : « والليل إذا يغشاها » .. أو الليل سكنا .

وقال الشاعر :

فلما لبسن الليل أو حين نصبت
له من خذا آذانها وهو جانح

والنوم سنة حيوية وضرورية لكل كائن حى .. والإنسان بطبيعته يحتاج إلى أن يأخذ قسطا من النوم لراحة جسمة وفكره حتى يستطيع أن يواصل مشوار حياته اليومية بنشاط متجدد .. فهو ظاهرة فسيولوجية من ظواهر الحياة البشرية والحيوانية .. وفى النوم أسرار غير تلبية حاجة الجسد من الراحة .. إنه هدنة للروح من صراع الحياة .

مراحل النوم :

لقد قسم بعض العلماء النوم إلى خمس مراحل هى :

مرحلة النعاس : وفيها تسرح الأفكار ، وقد يدخل الإنسان فى نوم ويخرج منه وكأنه فى أحلام عابرة .. وتشكل نحو ٥٪ من مجموع فترة النوم .

النوم الخفيف : وفيها يقضى الإنسان نحو نصف نومه .. وتحدث الأحلام .. وتشكل نحو ٥٠٪ من مجموع فترة النوم .

النوم العميق : وفيها تسترخى العضلات ويصبح التنفس بطيئا وتسكن العينان .. وتشكل نحو ١٠٪ من مجموع فترة النوم .

الأمواج البطيئة : وفيها يتدنى عدد ضربات القلب .. وتشكل نحو ١٠٪ من مجموع فترة النوم .

النوم الحالم : وهذا النوم يتميز بحالة من النشاط البدنى العام ويرتفع ضغط الدم وتظهر بعض التقلصات العضلية فى الوجه والأطراف ويزداد نشاط خلايا المخ إلى درجة كبيرة .. وهذه المرحلة تشكل نحو ٢٥٪ من مجموع فترة النوم .

مدة النوم : تختلف مدة النوم من شخص لآخر حسب عمره .. وعموما فمعظم البالغين يحتاجون حوالى ٦ ـ ٩ ساعات يوميا .. والرضع حديثى الولادة يحتاجون نحو ١٦ ساعة يوميا .. تنخفض فى نهاية السنة الثانية إلى نحو ٩ ـ ١٢ ساعة يوميا .. بينما تنخفض فى المسنين إلى حوالى ٦ ساعات يوميا .

أهمية وفوائد النوم :

لا شك أن للنوم فوائد هامة للإنسان ومنها :

– يلعب النوم الحالم دورا مجددا وأساسيا يمكن الدماغ من القيام بوظيفته على أكمل وجه خلال فترة اليقظة .. فالنوم الهادىء يؤدى إلى عملية بناء وتركيب المواد الغذائية فى المخ .

– النوم الحالم له أهمية خاصة تتركز فى بناء وتنشيط القدرة العقلية والذهنية فى المخ .

– يعتقد بعض علماء النفس أن النوم يحل الكثير من المشكلات والمعضلات ، حيث يجد كثير من الناس حلا لمشاكلهم خلال النوم .

– يتجدد الشباب والحيوية بوجه عام بعد كل نوم ، وهذا يتضح جليا إذا ما قورن الصباح مع المساء إذا كان الشخص ينام طبيعيا .

النوم والليل والميلاتونين :

لقد كثر الحديث خلال السنوات الأخيرة عن الميلاتونين وأهميته فى إعادة الشباب والحيوية .. إلخ .. ولكن كل الدراسات تؤكد وجود هذا الهرمون طبيعيا فى جسم الإنسان ويفرز بشكل طبيعى أثناء النوم ليلا ، وهذا إعجاز فى الآية الكريمة المذكورة .

والميلاتونين هرمون تفرزه الغدة الصنوبرية (Pineal Body) فى الدماغ ويفرز من شبكة العين بصورة إيقاعية عن طريق موصل عصبى يسمى (دوبامين) بتأثير عوامل منشطة حيث تكون ذروة إفرازه فى الظلام ، ومن ثم أطلق عليه هرمون الظلام . وعندما يصطدم الضوء بشبكية العين فإنها ترسل نبضات عصبية إلى الغدة الصنوبرية لتقلل من إفرازها للميلاتونين .

ولقد ثبت أن الميلاتونين يفرز أثناء الليل فقط ويبلغ ذروة نشاطه بعد منتصف الليل .. وهو الذى ينظم التغيرات الموسمية والتى تشاهد فى العديد من الفصائل والأنواع الحيوانية من بيات شتوى أو الهجرة الموسمية فى الطيور .. إلخ .

أيضا فالميلاتونين له أهمية فى التحكم فى الخلايا الملونة للجلد وينعكس ذلك على احتفاظ الجلد بحيويته نتيجة وجود الحماية اللونية من أشعة الشمس ، فضلا عن نقل الإشارات العصبية داخل المخ فى مناطق الاتزان الحركى والمعرفة والكلام والحالة المزاجية.. إلخ .

وقد وجد من الدراسات أن الإنسان المعاصر يقضى نحو ٤٪ من وقته خلال اليوم بالهواء الطلق.. أما الشخص الذى يعمل ليلا فإنه لا يقضى أكثر من ٢٪ من وقته فى الهواء الطلق وهذا كله يؤثر على استمتاعه بنومه حيث أن نسبة السراتونين ـ الذى يبقى

الإنسان مستيقظا ونشيطا بالنهار - فى الجسم أثناء النهار تؤدى إلى زيادة نسبة الميلاتونين فى الجسم أثناء الليل .

ويحاول العلماء البحث عن قيمة ميلاتونين وعلاقته ببعض الأشياء مثل أهميته فى تحفيز الجهاز المناعى وقدرته على تخفيف آلام ما قبل الحيض عند النساء واستعماله كمنوم طبيعى وخواصه فى مقاومة السرطان وأهميته فى علاج مرض الزهايمير.. إلخ ..

وهذه الأبحاث ربما قد تستغرق وقتا طويلا لتأكيد درجة أمان ميلاتونين الخارجى والذى وجد أن إفرازه يتأثر سلبا بالمنبهات كالشاى والقهوة وبالمهدئات وبعض مثبطات بيتا ومثبطات ألفا ومضادات الآلام غير الأسترودية وغيرها .

وإذا حاول الإنسان مخالفة سنة الحياة والحقائق العلمية فى أن ينام بالنهار ويسعى على رزقه بالليل .. فإنه يتعرض لأضرار صحية كثيرة مثل ضعف الحيوية والإرهاق العصبى ونقص بعض الفيتامينات الهامة وغير ذلك من الأشياء التى تنتج عن عدم التعرض لأشعة الشمس بالنهار أو عدم أخذ الجسم كفايته من النوم الطبيعى بالليل ، بالإضافة إلى ما قد يعانيه الشخص من أمراض نفسية أخرى .

١٤

تحرك .. تحرك

لم يترك القرآن الكريم شيئا يحافظ على صحتنا ويحميها إلا دلنا عليه سواء بطريقة مباشرة بالأمر والإتيان به أو النهى والابتعاد عنه أو بطريقة أخرى غير مباشرة .

يقول سبحانه فى سورة يوسف :

﴿ أَرْسِلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعْ وَيَلْعَبْ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ (١٢) ﴾

ففى هذه الآية الكريمة وفى معرض الحديث عن قصة يوسف يخبرنا الله سبحانه بما طلبه أخوة يوسف من أبيهم فى أن يوافق على إرسال أخيهم معهم ليلعب ويمرح ويسعى وينشط .. ففى هذه الآية إشارة إلى اللعب والسعى والنشاط وليس ذلك للتسلية فقط وإنما لما فيها من فائدة عظيمة لمن يمارسها .

- فالرياضة تقى من كثير من الأمراض .

- والرياضة مهمة حتى لا تضمر أو تضمحل العضلات فتضعف القوى وتزداد السمنة وأمراضها .

- ويكتسب الإنسان من الرياضة التسلية والنشاط والترويح عن النفس وراحة الفكر من الأعمال العادية ومشاغل الحياة فيجدد نشاطه .

- كما أن تغيير الجو كذلك يفيد الصحة الجسمانية ويهيىء

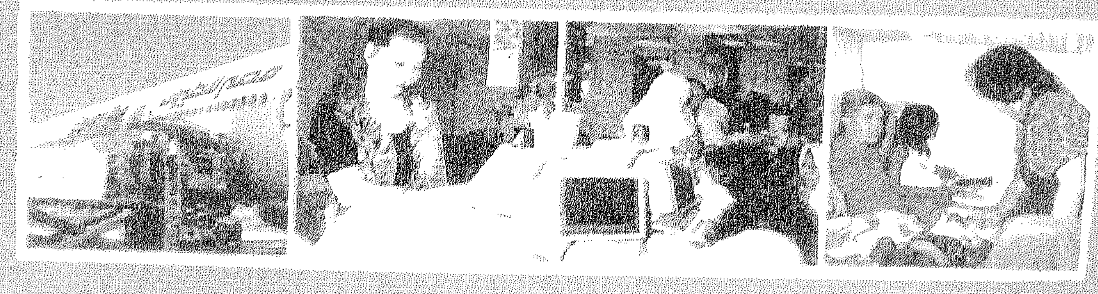
النفس لمزيد من النشاط والحيوية .

– والرياضة مثل المشى وغيره كلها مفيدة .

– كما أن التنزه فى الهواء الطلق يفيد الجسم ويغذيه بالهواء النقى ويعرضه للأشعة الضوئية مما يساعد على نمو الجسم نموا طبيعيا .

– كما أن التعرض لأشعة الشمس يقى الجسم من كثير من الأمراض ومنها الكساح عند الأطفال أو لين العظام عند الكبار لاسيما وأن الجسم يستطيع تصنيع بعض الفيتامينات المهمة تحت الجلد عندتعرضه لأشعة الشمس مثل فيتامين (د) .

رقم الإيداع ١٦٤٤١/٩٩
الترقيم الدولى
I. S. B. N.
977 - 08 - 0884 - 9



سكرام سكرول

للرجيم الغذائى ومرضى السكر



أكثر بدائل السكر أماناً